Loreen Dalski, Kirsten Flöter, Lisa Keil,
Kathrin Lohse, Lucas Sand, Annabelle Schülein (Hg.)

OPTIMIERUNG DES SELBST

Konzepte, Darstellungen und Praktiken

[transcript] Edition Kulturwissenschaft

Loreen Dalski, Kirsten Flöter, Lisa Keil,
Kathrin Lohse, Lucas Sand, Annabelle Schülein (Hg.)
Optimierung des Selbst

Edition Kulturwissenschaft | Band 269

Loreen Dalski ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und promoviert als assoziiertes Mitglied im Graduiertenkolleg »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart« zum Zusammenhang zwischen Scheitern und Zugänglichkeit in der Gegenwartsprosa. Ihre Forschungsinteressen sind Gegenwartsliteratur, Literaturvermittlung und Phänomene der Negativität.

Kirsten Flöter (M.A.) studierte Kulturanthropologie/Volkskunde und Geschichte an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Sie war Promotionsstipendiatin des Graduiertenkollegs »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart« mit einem Dissertationsprojekt über Spiritualität auf Mittelaltermärkten. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen auf Spiritualität, Living History sowie Gesundheit und Kultur.

Lisa Keil (M.Ed.) studierte Germanistik, Politikwissenschaften und Philosophie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Mit ihrem Dissertationsprojekt zu Körperformungen als Selbstformung in literarischen Texten der Gegenwart war sie Stipendiatin des Graduiertenkollegs »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart«. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Gegenwartsliteratur, Gender/Queer Studies und literarische Darstellungen von Selbstformung.

Kathrin Lohse (M.A.) studierte Erziehungswissenschaft und Germanistik an der Ruhr-Universität Bochum. Sie war Stipendiatin des Graduiertenkollegs »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart« an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und arbeitete dort an ihrer Dissertation unter dem Titel »Der Leib jenseits der Norm in der Literatur der Gegenwart«. Zu ihren Forschungsschwerpunkten gehören Gegenwartsliteratur, Phänomenologie und die Kategorie des Leibes.

Lucas Sand (M.Ed.) beschäftigt sich in seiner Dissertationsarbeit mit Fußball als Ersatzreligion. Er studierte Germanistik und evangelische Theologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und war Promotionsstipendiat des Graduiertenkollegs »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart«. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf der theologischen Ethik, Sport und Relevanz christlicher Religion innerhalb der Gesellschaft.

Annabelle Schülein (M.A.) studierte Kulturanthropologie/Volkskunde und Soziologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Anschließend war sie als Studienmanagerin und später als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fach Kulturanthropologie/Volkskunde an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz tätig. Mit ihrem Dissertationsprojekt über Veganer*innen auf Instagram war sie Promotionsstipendiatin des Graduiertenkollegs »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart«. Ihre Forschungsschwerpunkte umfassen digitale Alltagskulturen, Erzählforschung und Esskultur.

Loreen Dalski, Kirsten Flöter, Lisa Keil,
Kathrin Lohse, Lucas Sand, Annabelle Schülein (Hg.)

Optimierung des Selbst

Konzepte, Darstellungen und Praktiken

[transcript]

Gefördert durch das Graduiertennachwuchskolleg »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart« der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und die »Freunde der Universität Mainz e.V.«

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.



Erschienen 2022 im transcript Verlag, Bielefeld

Umschlaggestaltung: Kordula Röckenhaus, Bielefeld
Druck: Majuskel Medienproduktion GmbH, Wetzlar
Print-ISBN 978-3-8376-6134-7
PDF-ISBN 978-3-8394-6134-1
https://doi.org/10.14361/9783839461341
Buchreihen-ISSN: 2702-8968
Buchreihen-eISSN: 2702-8976

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier mit chlorfrei gebleichtem Zellstoff.
Besuchen Sie uns im Internet: *https://www.transcript-verlag.de*
Unsere aktuelle Vorschau finden Sie unter *www.transcript-verlag.de/vorschau-download*

Inhalt

Praktiken und Inszenierungen

Selbstoptimierung – Ein komplexes Phänomen

Loreen Dalski/Kirsten Flöter/Lisa Keil/Kathrin Lohse/Lucas Sand/Annabelle Schülein

> »Die Vermessung des eigenen Selbst, etwa durch die Quantified-Self-Bewegung, nimmt zuweilen bedrohliche und groteske Ausmaße an, wenn insbesondere junge Leute sich durch die digitale Erfassung körperbezogener Daten gängeln und von Plastikarmbändern per LED-Anzeige vorschreiben lassen, wann sie wo welcher sportlichen Aktivität nachzugehen haben.« (Madel 2015)

> »Hört auf euch selbst zu optimieren! […] Jeder optimiert sich selbst, wo es nur geht. Doch genau das ist ein Fehler. […] Gut zu sein reicht in der modernen Gesellschaft schon lange nicht mehr aus. Das Ziel ist es, besser zu sein. Dabei muss die Antwort auf diesen Optimierungswahn lauten: Es gibt Grenzen, akzeptiert sie!« (Rutkowski 2020)

Ein kurzer Blick in die gesellschaftliche Debatte um das Thema Selbstoptimierung offenbart einen scheinbar homogenen Diskurs: Es wird von Wahnsinn, Sucht und Perfektionszwang gesprochen, von grotesken Erscheinungen, die als Fehlverhalten diskreditiert werden. Gibt man den Begriff Selbstoptimierung etwa bei Google ein, wird das Schlagwort »Kritik« direkt als Ergänzung vorgeschlagen, und ohne Zweifel wird das Internet von Positionen im Umfeld der oben angeführten Zitate dominiert. Doch würden diese kritischen Perspektiven einen gesellschaftlichen Konsens repräsentieren, hätte wohl niemand mehr ein Interesse daran, eine Smartwatch um das Handgelenk zu legen oder eine Achtsamkeits-App zu downloaden. Die Lebenswirklichkeit sieht anders aus: Ratgeber und Tipps für mehr Erfolg, Disziplin, Schönheit, Gesundheit oder ein verbessertes Sozialleben werden medienübergreifend, in einer kaum zu überblickenden Zahl angeboten. Schrittzähler, Biohackingtipps, Diätpläne oder Meditations-Apps sind im Alltag ubiquitär, fest verankert und hoch gefragt. Könnte diese große Nachfrage auch ein Indiz für die

positiven Effekte der Selbstoptimierung sein? In der aktuellen Debatte finden sich durchaus Stimmen, die diese Perspektive unterstützen. Selbstoptimierung ist dann »ein lebensbejahender, lustvoller und potenziell subversiver Prozess, der viel Raum für Freiheit lässt. Sie zeugt von Stolz wie von Demut: Ich bin es wert, optimiert zu werden« (Scheller 2019a). Zudem finden sich vermehrt Stimmen im wissenschaftlichen Bereich, die in der Betrachtung des Phänomens aus der Akteur*innen-Perspektive Brüche und Widersprüche hervorheben und dadurch zeigen, dass Selbstoptimierung komplexer und vielschichtiger ist, als viele kulturpessimistischen Sichtweisen suggerieren. So ist etwa keinesfalls eindeutig, welche Relevanz die Optimierung im Leben des*der Einzelnen erhält und ob überhaupt eine Korrelation zwischen dem individuell unterschiedlichen Stellenwert von Optimierung und dem florierenden Optimierungsmarkt besteht. Zudem bezweifeln einige Wissenschaftler*innen, dass die eigenen Optimierungsgrenzen – wie das angeführte Zitat von Rutkowski behauptet – nicht berücksichtigt werden und es besteht kein Konsens darüber, ob der Zielpunkt von Selbstoptimierung wirklich im ›Optimum‹ liegt. Dieser Sammelband möchte verschiedene Perspektiven auf den gegenwärtigen Selbstoptimierungsdiskurs herausgreifen und gegenüberstellen, um Kontroversen sichtbar zu machen und der aktuellen Debatte neue Impulse zu liefern. Er präsentiert die Ergebnisse der Tagung *Optimierung des Selbst*, die 2021 vom Graduiertenkolleg *Ethnographien des Selbst in der Gegenwart* der Johannes Gutenberg-Universität Mainz organisiert wurde. Die Einleitung soll der Beschäftigung mit dem vielschichtigen Phänomen der *Selbstoptimierung* einen Rahmen bieten, den die einzelnen Beiträge an verschiedenen Beispielen konkretisieren und differenzieren. Dafür gilt es zunächst zu erklären, was hinter dem Konzept Selbstoptimierung steckt, welche Praktiken, Techniken und Methoden mit ihr verbunden sind, was für Motive Akteur*innen zur Optimierung bewegt und welche Wertungen damit einhergehen.

Selbstoptimierung

In der Betrachtung des Phänomens Selbstoptimierung stellt sich zunächst die Frage, warum wir von *Selbst*optimierung sprechen und nicht etwa von *Subjekt*optimierung. Dies lässt sich auf diverse Defizite des Begriffs *Subjekt* zurückführen, dessen prekärer Status in der Geisteswissenschaft vielfach diskutiert wurde (vgl. etwa Nagl-Docekal/Vetter 1987; Frank 1988; Schrödter 1994; Bürger 1998; Reckwitz 2012). Das Konzept *Subjekt* entsteht in der Frühen Neu-

zeit, konturiert sich in der aufklärerischen Philosophie des ausgehenden 17. und 18. Jahrhunderts und findet seinen Höhepunkt im Idealismus. Während der Begriff *Individuum* einen einzelnen, konkreten Menschen im Unterschied zu einer Gruppe bezeichnet, steht der Ausdruck *Subjekt* für einen allgemeinen, also überindividuellen Fluchtpunkt gesellschaftlicher und kulturhistorischer Ordnungen und Diskurse (vgl. Reckwitz 2012: 11). Universalität, Einheit, Erkenntnisfähigkeit und Autonomie waren die Eigenschaften, durch die das Subjekt zur emphatischen »Schlüsselfigur der modernen politischen, ökonomischen, ästhetischen und religiösen Emanzipationsbewegungen« (Reckwitz 2008: 75) avancierte. Ab der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts kündigt sich allerdings, etwa prominent bei Schopenhauer, Marx und Nietzsche, eine Abkehr von der Idee eines souveränen und vergeistigten Subjekts an. Die idealistische Vorstellung, dass das Subjekt »blosse Grundlegung des Wahren und als absoluter Geist von jener Individualität losgesagt« (Strassberg 2007: 7) sein soll, wird zunehmend problematisiert. Der Übertritt in das 20. Jahrhundert treibt den Begriff weiter in die Krise: Der Nihilismus, der moderne Kapitalismus, Technisierung und Verwissenschaftlichung depotenzieren die Handlungsautonomie des*der Einzelnen und gipfeln später mit Foucaults Studien im ›Tod des Subjekts‹ (vgl. Foucault 1974). Diese »Dezentrierung des Subjekts« (Reckwitz 2008: 78) führt dazu, dass das Prozesshafte, Mehrdeutige und Widersprüchliche in den Vordergrund rücken. Im Zuge der Subjektkritik wird auf das Konzept des *Selbst* zurückgegriffen, das von der Allgemeinheit des Subjektiven abrückt und stärker zur Spezifik des Individuellen tendiert. Denn es versteht den einzelnen Menschen als ein speziell personenbezogenes Erfahrungs- und Handlungszentrum. Im Unterschied zum *Subjekt* soll der Selbstbegriff die kulturelle Prägung und Abhängigkeit eines Individuums hervorheben und die Skepsis gegenüber seiner Autonomie und seiner Erkenntnismöglichkeit artikulieren. Das Selbst wird dabei anders als das Subjekt nicht als geschlossene Einheit betrachtet und lässt sich in verschiedene Segmente gliedern. Es wird somit als etwas Fragmentarisches beobachtbar, das »eine Art wandelbare[n] ›Kern‹« (Graefe 2019: 8) besitzt, zu dem es sich reflexiv in Beziehung setzen kann. Im gegenwärtigen Forschungsdiskurs treten daher verschiedene Selbstbegriffe auf, die nicht holistisch angelegt sind und sich auf spezifische gesellschaftliche und kulturelle Aspekte konzentrieren: So ist etwa die Rede von einem unternehmerischen Selbst (vgl. Bröckling 2007), einem narrativen (vgl. Teichert 2013), kognitiven (vgl. Rager/Quitterer/Runggaldier 2002), spirituellen (vgl. Kuhl 2005), sozialen (vgl. Prinz 2016) oder digitalen Selbst (vgl. Bächle 2020; Spengler 2018). Mit dem Begriff ei-

nes transitorischen und projekthaften Selbst wurde somit ein »transdisziplinäres Konzept« (Richter 2013: 21) gefunden, das für operationalisierbare und modularisierte Formungsprozesse besonders anschlussfähig ist.

Der Zielpunkt dieser Formungsprozesse verbirgt sich im zweiten Teil des Kompositums Selbst*optimierung*. Etymologisch verweist er auf den lateinischen Superlativ *optimum* und meint der*die Tüchtigste oder das bzw. der*die Beste. Damit sind für den Begriff Optimierung zwei Aspekte festzuhalten: Einerseits geht es um einen Prozess, der Anstrengung und Ausdauer und somit eine gewisse Kontinuität erfordert, und andererseits zielt der Prozess auf ein bestmögliches Ergebnis ab. Dieser etymologische Ursprung spiegelt sich in der angewandten Mathematik bzw. Netzwerktechnologie sowie der Neurowissenschaft wider. Dort meint man mit *Optimierung* einen »charakteristischen Lernprozess des Nervensystems« (Fenner 2019: 11), der auf eine bessere Funktionsfähigkeit zielt (Neurowissenschaften), oder die analytische oder numerische Suche nach bestmöglichen Parametern für die Entwicklung eines Gegenstandes, eines Systems oder Systemeigenschaften (Mathematik) (vgl. Schöbel 2010: 1-2). Das ›Bestmögliche‹ ist demnach das Optimum, wobei dieses, je nach Parametern und Anwendungskontext, ein Maximum oder ein Minimum sein kann oder sich gar zwischen den Extremen befindet. Das Phänomen funktioniert also entweder nach einer Steigerungslogik, die als Reduktion (etwa das Ziel minimaler Körperfettanteil) oder als Erhöhung (etwa das Ziel maximaler Muskelaufbau) sichtbar wird, oder sie folgt einer Ausgleichbewegung (etwa das Ziel ein schlanker, nicht zu dünner, aber gut trainierter Körper). In der Mathematik und Neurowissenschaft fällt zudem auf, dass zu optimierende Gegenstände als Probleme verstanden werden (vgl. Grossmann/Terno 1993). *Optimierung* fasst demnach nicht allein den Veränderungsprozess als Problemlösung, sondern sie ist auch Probleminterpretation. Damit besitzt die Optimierung auch eine gewisse Dringlichkeit, wenn nicht sogar eine Notwendigkeit. Aus dieser Logik kann die Ablehnung von Optimierung dann dazu führen, Probleme schlichtweg bestehen zu lassen und Dysfunktionalität zu riskieren. Dieses problemorientierte Prinzip haben sich viele andere Disziplinen wie die Chemie, Medizin und vor allem die Ökonomie zu eigen gemacht. Besonders für die Ökonomie zählt Optimierung zum wichtigsten Anwendungsgebiet, was die ökonomische Dimension und Relevanz innerhalb des Optimierungsdiskurses plausibilisiert (vgl. Merz/Wüthrich 2012: 512). Im 21. Jahrhundert wird der zuvor eher naturwissenschaftlich und betriebswirtschaftlich konnotierte Begriff zunehmend auf den Menschen bezogen. Das Selbst ist nun nicht allein das Subjekt, sondern auch das Objekt der Opti-

mierung. Vor allem datenbasierte Optimierungsformen wie das *Self-Tracking* stehen in der Tradition eines ökonomischen Vorgehens, bei der eine Verbesserung durch numerische Überprüfung und Steuerung angestoßen wird (vgl. Fenner 2019: 11). Seit den 1990er-Jahren steigt die Verwendungshäufigkeit des Ausdrucks *Selbstoptimierung* im öffentlichen Diskurs signifikant und seit 2010 lässt sich ein exponentielles Wachstum verzeichnen (vgl. Röcke 2021: 53). Bis 2014 kannten allerdings laut einer Umfrage des Nürnberg Institut für Marktentscheidungen 61 Prozent der deutschen Bevölkerung den Ausdruck noch gar nicht (vgl. Nürnberg Institut für Marktentscheidungen 2014). Die Debatte um den Begriff ist also entsprechend jung, obwohl das Phänomen selbst eine lange Geschichte besitzt. Denn ob antike Diätetik (vgl. Wöhrle 1990) oder religiöse Askese (vgl. Bieler 2015) – der Mensch strebt seit jeher nach Verbesserung.[1] Die historischen Spuren dieser Bestrebung führen in der westlichen Moderne über das Konzept der Bildung, des Fortschrittsdenkens bis zur (Selbst-)Rationalisierung (vgl. Röcke 2021: 80-120). Das Phänomen der Selbstoptimierung ist also kein Alleinstellungsmerkmal der Gegenwart. Jedoch lohnt es sich zu fragen, ob Faktoren wie etwa technische Möglichkeiten dem Phänomen zu einer neuen Relevanz und Popularität verholfen haben.

Um den Blick auf die gegenwärtigen Phänomene nicht vorschnell einzuengen, wollen wir Selbstoptimierung in einem weiten Sinne definieren, nämlich als einen Prozess einer relativ kontinuierlichen Entwicklung eines Individuums hin zu einem besseren Zustand. Eine solche Selbstoptimierung »umfasst alle von Menschen je ins Auge gefassten Verbesserungen mit allen möglichen Methoden, also sowohl neuste Technologien als auch traditionelle und technikfreie Praktiken wie Bildung, Meditation und Training« (Fenner 2019: 12). Für eine weitere Profilierung des Phänomens, die dennoch offen

1 Bereits der griechische Dichter Pindar (522. od. 518 v. Chr. – 438 v. Chr.) formuliert in seiner 2. pythischen Ode, frei übersetzt: »Werde, der du bist« (Jaeger 2016: 285). Ähnlich postuliert Aristoteles, dass das gute Leben denjenigen möglich sei, die ihre eigenen Potenziale auszubauen wüssten (vgl. Roth 2015: 277). Auch moderne Ansätze wie Jean-Paul Sartres Existenzphilosophie weisen darauf hin, dass »[d]er Mensch […] lediglich so [ist], wie er sich konzipiert« (Sartre 1989: 11). Arnold Gehlen zeichnet den Menschen gar als Mängelwesen (vgl. Gehlen 2016), das seine Unzulänglichkeiten ausgleichen muss. Verbesserungsbestrebungen sind also gewissermaßen eine anthropologische Konstante. Dieser Sammelband konzentriert sich jedoch darauf, das aktuelle Selbstoptimierungsphänomen in seiner spezifischen Ausformung in der Gegenwart zu untersuchen.

für die Perspektiven verschiedener Disziplinen bleibt, schlagen wir die Unterscheidung zwischen notwendigen und optionalen Merkmalen vor. Zu den notwendigen Kriterien oder Merkmalen zählen wir erstens eine intentionale Verbesserungsabsicht, d.h. es muss eine Absicht zu einer Selbstveränderung vorliegen, die an einem Ziel orientiert ist. Zweitens zählen wir dazu die Rationalisierung und Operationalisierung. Damit meinen wir, dass der Prozess der Selbstoptimierung praktizier- und anwendbar sein muss und prinzipiell systematisch gesteuert werden kann. Als dritten Aspekt muss das individuelle Verbesserungsbestreben eine gewisse Kontinuität besitzen. Verzichtet man einmalig auf das alkoholische Feierabendgetränk, weil man am nächsten Morgen früh aufstehen muss, dann lässt sich nur schwerlich von einer Optimierung sprechen, die das Selbst nachhaltig betrifft. Entscheidet man sich aber für einen längeren Zeitraum gegen das Genussmittel, um seine Leistungsfähigkeit zu steigern oder etwa Gewicht zu reduzieren, dann lässt sich durchaus von Selbstoptimierung sprechen. Darüber hinaus gibt es Merkmale, die zwar gehäuft auf Selbstoptimierungsprozesse zutreffen, allerdings nicht zwingend sind. Dazu zählt etwa eine prozessbegleitende, kontinuierliche Evaluation, die die Diskrepanz zwischen Ist- und Sollzustand eruiert. Weiterhin kann meistens davon ausgegangen werden, dass Selbstoptimierung auch mit Selbstreflexion verbunden ist, wobei der Grad und die Intensität der Reflexion individuell stark variieren können. So müssen beispielsweise die Sinnhaftigkeit oder der konkrete Nutzen der Optimierung nicht unbedingt hinterfragt werden. Werden die Selbstoptimierungspraktiken allerdings reflektiert, können sie zudem identifikationsstiftende Funktionen übernehmen.

Praktiken: Gegenstände, Techniken, Methoden, Selbstkonzepte

Grundsätzlich lässt sich für alle Praktiken der Selbstoptimierung festhalten, dass sie sich stets in konkreten kulturellen Kontexten vollziehen und nicht unabhängig von diesen zu denken sind. Diese kulturellen Verflechtungen führen dazu, dass dem Selbst seine Optimierungspraktik nicht in seiner Gänze transparent sein muss, etwa mit Blick auf leitende Werte oder im Falle von Routinen (vgl. Groth 2019). Nicht jede Optimierungspraktik muss zudem insgesamt zu einer Verbesserung des Selbst führen. So kann die Verbesserung eines Aspekts zu einer Vernachlässigung oder Verschlechterung von anderen

Bereichen führen (vgl. ebd.: 34-35), was dramatische Folgen nach sich ziehen kann.

Prinzipiell können sämtliche Facetten des Selbst optimiert werden. Der Fokus lässt sich etwa auf den Körper, den Geist, das Sozialleben, die Psyche, die Persönlichkeit, den Beruf oder das Alltagsmanagement legen. Das Selbst lässt sich also beliebig klein- oder großteilig kartographieren und in ›Zonen‹ teilen, wie etwa der Sammelband *Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft* von Felix Klopotek und Peter Scheiffele nahelegt.[2] Mit Bezug auf Michel Foucaults Untersuchungen wird von vielen Gouvernementalitätsforscher*innen argumentiert, dass das neoliberale Steigerungsparadigma der Marktwirtschaft mittlerweile auf »tendenziell alle sozialen Beziehungen, einschließlich der des Einzelnen zu sich selbst« (Bröckling 2007: 76) angewendet wird. Vor allem die Veränderungen der Arbeitsbedingungen in der ›New Economy‹ hätten dazu geführt, dass sich Berufs- und Privatleben zunehmend vermischten und die wirtschaftliche Leistungs- und Wettbewerbsorientierung auf alle Lebensbereiche ausgeweitet würde. Daraus ließe sich ebenso ableiten, dass sich die aufgezählten Bereiche nicht strikt voneinander trennen lassen, sondern meist interferieren. Diese Entwicklungen seien aktuell vielfach für eine Erschöpfung des Selbst verantwortlich (vgl. Han 2011). Vor allem im populären Diskurs um Selbstoptimierung ist der uneingeschränkte Gegenstandsbereich immer wieder Bezugspunkt für Kritiker*innen, die einen »Totalitarismus der Selbstoptimierung« (Tholl 2019) konstatieren. Dabei müssen Praktiken der Selbstoptimierung nicht zwangsläufig allumfassend sein oder einer fortlaufenden Steigerungslogik unterliegen. So kann es auch dazu kommen, dass lediglich »segmentierte Optimierung« (Groth 2019: 35) auftritt:

> »[A]uch die Ablehnung von Optimierungsprozessen hin zu mehr Effizienz oder Einkommen und zugunsten der Entspannung oder der Muße lässt sich so als segmentierte Optimierung verstehen, die zwar ein spezifisches Set an Kriterien negiert, aber ebenso einer Steigerungslogik verhaftet bleibt.« (Ebd.)

---

2 Hier werden zwölf Zonen angeführt, die allerdings nicht trennscharf zwischen Optimierungsgegenstand und -praktik unterscheiden: die Körper-Zone, mentale Zone, Zeit-Zone, bürokratische Zone, unternehmerische Zone, alternative Zone, Pop-Zone, Familien-Zone und Wettkampf-Zone sowie die gastronomische, therapeutische und utopische Zone (vgl. Klopotek/Scheiffele 2016).

Generell lassen sich die Optimierungspraktiken über ihre Gegenstände, Techniken, Methoden und ihre zugrundeliegenden Selbstkonzepte beschreiben, wobei zwischen allen Elementen Wechselwirkungen zu beobachten sind. Mit den Gegenständen bezeichnen wir jene konkreten Aspekte des Selbst wie beispielsweise die körperliche Kraft, die Ernährung oder die Konzentrationsfähigkeit – also die spezifischen Phänomene innerhalb der ›Optimierungszonen‹. Die Techniken bezeichnen jene Mittel, mit dessen Hilfe das Selbst bei der Modifikation eines Gegenstands unterstützt wird, etwa digitale Apps, Tagebücher, Wochenplaner, Dopingmittel oder chirurgische Eingriffe. Oftmals bedingt der Gegenstand die technische Umsetzung, z.B. legt eine Körpergewichtsoptimierung den Einsatz einer Waage nahe. Andererseits können auch die Technologien den Gegenstandsbereich erweitern, etwa wenn ein ›Self-Tracking-Gadget‹ nicht nur eine Option zur Messung der sportlichen Leistung, sondern auch zur Überwachung des Schlafs anbietet. Die Analyse von Optimierungsprozessen mit Hilfe von Affordanztheorien zeigen, wie Akteur*innen durch die Einführung technischer Mittel neue Handlungsweisen entwickeln (vgl. Norman 1989). Optimierungspraktiken sind nicht notwendig auf technische Hilfsmittel angewiesen, wie etwa am Beispiel der Meditation deutlich wird, aber zweifellos sind es die »neuen, mobilen Medientechnologien« wie Wearables und Smartphones, welche eine zentrale Rolle bei der »Selbst-Bildung« spielen (Rode 2019: 152). Weiterhin lässt sich der Phänomenbereich heuristisch über eine quantitative und qualitative methodische Ausrichtung differenzieren, wobei die Grenzen gerade in den gegenwärtigen technischen Möglichkeiten fließend sind. Während bei der erstgenannten Strategie des sogenannten Quantified Self mittels Zahlen vermessen und geformt wird, interessiert sich die letztgenannte weniger für objektivierbare Kriterien.

Gegenstände, Techniken sowie die methodische Ausrichtung der Optimierungspraktiken besitzen jeweils Affinitäten zu verschiedenen Selbstkonzepten, wie die folgenden Beispiele tentativ belegen. Am bekanntesten für den Bereich der Selbstoptimierung ist zweifellos Ulrich Bröcklings Konzept des unternehmerischen Selbst, bei dem u.a. ökonomische Leitlinien wie Nutzenmaximierung, Innovation, oder Vermarktung des eigenen Humankapitals im Vordergrund stehen (vgl. Bröckling 2007: 15-17). In diesem Fall etwa sind Techniken der Buchführung bzw. des Haushaltens sowie quantitative Analysen unerlässlich. Das narrative Selbst hingegen (vgl. Teichert 2013) versucht erzählend seine Identität zu konstituieren, seine Person zu formen und sein Leben zu verbessern. Lange Zeit kamen hier vor allem Tagebücher mit quali-

tativen Erzählungen, die dem Genre der Autobiographie oder Autofiktion nahestehen, zum Einsatz. Diese längeren Erzählungen werden im Kontext der Optimierungspraxis gegenwärtig jedoch zunehmend von Datensätzen und Zahlen abgelöst (vgl. Köhnen 2018: 224). Das Konzept des narrativen Selbst tendiert daher zunehmend zum quantifizierten Selbst (vgl. Mämecke 2021; Mau 2017). Letzteres ist in der jüngeren Forschung bisher am besten erschlossen. Zahlreiche soziologische und kulturanthropologische Forschungsbeiträge widmen sich der Quantified-Self-Bewegung oder dem ›Lifelogging‹ (vgl. Plohr 2021; Rode/Stern 2019; Duttweiler et al. 2016; Selke 2016). Hier werden mittels Techniken des Vermessens, Protokollierens und Überwachens bzw. des Trackings verschiedenste Aspekte des Selbst optimiert. Das Motto lautet: Self Knowledge Through Numbers. Der zentrale Maßstab, die Zahl, erscheint mittlerweile weniger als Normierung, sondern vielmehr als Normalisierung (vgl. Link 2006). Trotz der vermehrt quantitativen Ausrichtung der Optimierungspraxis bestehen parallel auch qualitative Ansätze. Gegenstände wie Gelassenheit, »fließendes Gleichgewicht, geistiges Loslassen [...], Mind Balancing« (Girkinger 2019: 17) oder auch Glück und Lebenszufriedenheit (vgl. Girkinger 2019: 17, 23, 29) gehen weitgehend mit qualitativen Methoden einher und sind auf dem ›Persönlichkeitsbildungsmarkt‹ (vgl. Girkinger 2019: 20-21, 41-42) hoch gefragt. Sie haben Affinitäten zu Selbstkonzepten wie dem beratenen Selbst (vgl. Maasen et al. 2011), das vor allem auf psychotherapeutische und psychologische Techniken und Methoden zur Verbesserung der Stimmung und der mentalen Fitness zurückgreift.[3] Diese Psychologisierung des Selbst zeigt sich auch noch in Krisen-Zeiten wie der COVID-19-Pandemie, wobei der Diskurs um Selbstoptimierung nun zunehmend durch das Schlagwort Resilienz ergänzt wird. Psychische Widerstands- und Anpassungsfähigkeit sollen nun optimiert werden, das Konstrukt des posttraumatischen Wachstums begreift Katastrophen hier sogar als »Wachstumsgelegenheit« (Graefe 2019: 165).

Qualitativ angelegte Selbstoptimierung lässt sich darüber hinaus auch in Hinsicht auf kognitive Leistungsfähigkeit finden. Beispielsweise setzt kognitives Neuro-Enhancement auf eine biomedizinische Intervention zur Stei-

---

3 Das beratende Selbst ist hier nicht allein pathologisch zu verstehen. Die Herausbildung einer Therapiegesellschaft (vgl. z.B. Georg 2020) hat dazu geführt, dass der Besuch einer Therapie nicht mehr nur eine Folge von Krankheit, Depression oder Erschöpfung ist (vgl. Ehrenberg 2015), sondern sowohl präventiv als auch zur mentalen Optimierung eingesetzt wird.

gerung der Konzentrationsfähigkeit oder der Gedächtnisleistung. Vor dieser eher randständigen Art von Optimierung durch Medikamentierung wird aus ethischer und theologischer Sicht allerdings vielfach gewarnt (vgl. Fenner 2019; Wagner 2017; Heilinger 2016; Kipke 2011; Schöne-Seifert 2009).

Akteur*innen, Motive, Bewertungen

In allen Optimierungspraktiken ist das Selbst zugleich Objekt und Subjekt. In Anbetracht der Abwendung vom Subjektbegriff, der die kulturellen Verflechtungen des Selbst betont, erscheint es jedoch verkürzt, das Selbst als alleinige*n Akteur*in des Optimierungsprozesses zu betrachten. Alle individuellen und kollektiven Akteur*innen, Gruppen, sozialen Bewegungen oder Institutionen können in der Sozialisation eines Menschen an Optimierungsprozessen zumindest mittelbar, wenn nicht unmittelbar beteiligt sein (vgl. Straub/Sieben/Sabisch-Fechtelpeter 2012: 31). Lehrer*innen in der Schule, die Familie, Peers und später das berufliche Umfeld beeinflussen die Selbstoptimierung. Aber auch Technologien kommen im Sinne der Akteur-Netzwerk- oder Affordanz-Theorien in Betracht. Praxeologische, handlungstheoretische und systemtheoretische Analysen können dazu beitragen, die historisch-kulturelle Einbettung und die soziale Konstitution des Selbst nicht zu vernachlässigen. Zudem sind Selbstoptimierungsprozesse als Subjektivierungstechniken immer in bestimmte Herrschafts- und Machtkonstellationen eingebettet, in denen personenbezogene Merkmale eine entscheidende Rolle spielen. Geschlecht, sexuelle Orientierung,[4] *race* oder die soziale Zugehörigkeit können Distinktionskriterien in den Verhandlungen von Selbstoptimierung sein. Dabei lässt sich Selbstoptimierung nicht allein als hegemonialer Zwang, sondern auch als ein Privileg ökonomischen Wohlstands verstehen (vgl. Fenner 2019: 9). Das Phänomen besitzt daher auch eine klassistische Dimension: Es setzt voraus, dass Akteur*innen über entsprechende Ressourcen verfügen und gerade im Kontext sozialer und ökonomischer Benachteiligung könne Selbstoptimierung dann als Chance verstanden werden (vgl. Scheller 2019b). Den Praktiken und Gegenständen der Selbstoptimierung haftet immer auch ein bestimmtes Image an, das zuweilen klassistische Urteile evoziert. So werde das Muskeltraining im ›Low-Budget-Fitnessstudio‹ als Praktik der ›Lower-Class‹

4 Für die Perspektive der Gender und Queer Studies siehe den Beitrag von Lisa Keil in diesem Band.

häufig gesellschaftlich abgewertet, während Yoga oder Meditation als Praktiken der intellektuellen, alternativen ›Higher-Class‹ gelten (vgl. auch Scheller 2019b). Gegenwärtige Betrachtungen von Selbstoptimierung neigen also zu diffamierenden Stereotypisierungen, obwohl hinter allen Praktiken das gleiche Motiv, nämlich die Selbstverbesserung, steht.

Im Zusammenhang mit negativen Bewertungen von Selbstoptimierung steht häufig auch Kapitalismus- und Neoliberalismuskritik. Ein Verweis auf die vorherrschende Leistungsgesellschaft, in der keine Fehlertoleranz besteht, möchte dabei zeigen, dass Selbstoptimierung nicht immer freiwillig betrieben wird. Versagens- und Abstiegsängste werden hier zu Motivatoren von Selbstoptimierung und Anpassung, somit beinhaltet Optimierung auch durchaus Normierung. Durch die »Ökonomisierung des Sozialen« (Bröckling/Krasmann/Lemke 2000) und somit die Ausweitung des neoliberalistischen Optimierungsparadigmas in alle Lebensbereiche wird diesem Optimierungs- und Normierungsdrang kaum Grenzen gesetzt. Sicherlich haben diese kritischen Stimmen angesichts der gegenwärtig sichtbaren Konsequenzen von Leistungsdruck und Erschöpfung (vgl. Han 2011) – man denke nur an den Anstieg von Burnout-Erkrankungen – ihre Berechtigung. Dennoch darf die Tatsache, dass Menschen schon seit jeher einen Vorteil in der eigenen Optimierung erkennen konnten, nicht ausgeblendet werden. Selbstoptimierung muss kein gesellschaftlicher Imperativ sein, sondern er kann auch als individueller Optativ, im Sinne eines »ich wünsche, mich zu optimieren« gedacht werden. So geraten eigene Ansprüche und Erwartungen in den Blick, die nicht im Kontext von Anpassungsdruck oder -zwang, sondern vielmehr im Kontext von Selbstverwirklichung stehen. Empirische Studien können zudem keine eindeutig dominante Stellung der Ökonomie in Optimierungsprozessen bestätigen. Vielmehr wird hier auch der Wunsch nach Emanzipation, z.B. von medizinischen Autoritäten, oder die Freude am Experimentellen und Einzigartigen betont (vgl. Vormbusch 2016: 47-48). Da das Streben nach Einzigartigkeit als Streben nach Singularität sowohl subjektiver Wunsch als auch gesellschaftliche Erwartung geworden ist, erfüllen Optimierungspraktiken in verschiedenen Bereichen (Gesundheit, Fitness, Resilienz, Physis) keinen Selbstzweck, sondern sind Teil einer performativen Selbstverwirklichung, die als authentisches Leben anerkannt werden will (vgl. Reckwitz 2017: 305-306). Eine gelungene Selbstoptimierung, etwa demonstriert durch den trainierten Körper, signalisiert bspw. Disziplin, Vitalität oder Zielstrebigkeit und kann durchaus Anerkennung evozieren und Selbstvertrauen aufbauen (vgl. Scheller 2019b). Insofern die Optimie-

rungsbestrebungen keine pathologischen Formen annehmen, d.h. wenn sie eben nicht über die individuellen Möglichkeiten hinausgehen, lassen sich außerdem schwerlich Argumente gegen sie finden. Dabei spielt nicht nur die Freude an dem Ausbau der eigenen Kompetenz eine Rolle, sondern auch die Effekte für die Gesellschaft (vgl. Scheller 2019b): Wenn fachliche Kompetenz erweitert oder Stress durch Achtsamkeitsübungen reduziert wird, profitiert auch die Umwelt von einem intelligenteren, ausgeglicheneren Selbst, das seine optimierten Fähigkeiten für andere einsetzen kann.

Zu den Beiträgen

Der vorliegende interdisziplinäre Sammelband will die Komplexität und Vielseitigkeit des kulturellen Phänomens Selbstoptimierung ausloten. Zu diesem Zweck versammelt er Beiträge aus der Soziologie, der Rechtswissenschaft, der Evangelischen Theologie, Kunstwissenschaft, der empirischen Kulturwissenschaft und Neueren Literaturwissenschaft. Sie ergänzen den gegenwärtigen Diskurs um neue konzeptuelle Aspekte oder disziplinäre Perspektiven, generieren innovative Bewertungshorizonte oder erschließen bislang eher unberücksichtigte Gegenstandsbereiche. Dabei sind sowohl gesamtgesellschaftlich, abstrahierende Ansätze vertreten als auch solche, die sich auf konkrete lebensweltliche Phänomene konzentrieren und aus der Akteur*innen-Perspektive mit empirisch-qualitativen Studien arbeiten. Hervorgehoben wird gerade auch das Sporadische der Selbstoptimierungspraxis und Ambiguitäten sowie Brüche kommen zum Vorschein.

Im ersten Teil des Sammelbands finden sowohl konzeptionelle Bestimmungen als auch Wertungsperspektiven Platz. **Debora Frommelds** Beitrag wirft einen weiten soziologischen Blick auf das Phänomen Selbstoptimierung und zeigt, dass dies keineswegs ein gegenwartsspezifisches ist. Vielmehr weist sie Selbstoptimierung und Selbstvermessung als generelles Charakteristikum moderner Gesellschaften aus. Dabei analysiert sie die Korrelation zwischen Technik und Mensch sowie Technik und Ökonomie u.a. anhand des Beispiels der Personenwaage. Sie zeigt, dass der Einsatz technischer Innovationen gegenwärtig unumgänglich ist und wie Praktiken der Selbstoptimierung in Zusammenhang mit Prozessen der Individualisierung, Normalisierung, Medikalisierung und Ästhetisierung stehen. In diesem Kontext arbeitet sie konkret heraus, wie sich die Grundlagen für gegenwärtige Optimierungsbestrebungen prozesshaft entwickeln. Der Beitrag des Kunstwis-

senschaftlers, Musikers und Journalisten **Jörg Scheller** wirft einen näheren Blick auf die Selbstoptimierung des Quantified Self. Er reagiert seinerseits kritisch auf aktuelle Kritiken an dem Phänomen, indem er kursorisch die historische und gegenwärtige Relevanz des Quantifizierens hervorhebt und dieser sogar in einer neoliberalistischen Gesellschaft ein subversives Potential beimisst. Über strukturelle Verknüpfungen zwischen gotischen Kathedralen, Heavy Metal, der modernen Krämerseele und dem Bodybuilding verdeutlicht er zudem, dass auch Elemente von Mythos, Ekstase, Religion und Transzendenz in Selbstoptimierungspraktiken zu finden sind. Um diese Vielfalt zu erfassen und blinde Flecken in der Wertung des Quantified Self aufzudecken, plädiert er für eine Beobachtungsperspektive, die lebensweltlich involviert und mikrosoziologisch-empirisch ausgerichtet ist und zugleich eine akademisch-theoretischer Distanz wahrt. Eine disziplinär eher unterrepräsentierte Perspektive nimmt **Lucas Sands** theologischer Beitrag ein. Er untersucht, inwiefern die christliche Anthropologie Antworten auf einen angemessenen Umgang mit dem Phänomen der Selbstoptimierung anbieten kann. In seiner Interpretation des Gleichnisses von den anvertrauten Talenten eruiert er die Potentiale der Selbstoptimierung und deckt eine implizite Aufforderung zu dieser auf. Eine ebenfalls seltene Perspektive nimmt **Johanna Kästels** rechtswissenschaftlicher Beitrag ein. Sie nähert sich dem Phänomen der Selbstoptimierung über leitbildbasierte Stichproben im Recht. Konkret beschäftigt sie sich mit Leitbildern des ›humanen Tods‹. An diesem Beispiel verdeutlicht sie, wie das Recht mit leitbildinspirierten Selbstoptimierungskonflikten Einzelner umgeht. In diesem Kontext erkennt sie in der Gestaltung von Freiheitsräumen, in denen sich Einzelne selbstoptimierend entfalten können, eine wesentliche Aufgabe des Rechts.

Der zweite Teil des Sammelbands widmet sich anschließend der Praktiken und Inszenierungen von Selbstoptimierung. Sowohl kulturelle Praktiken als auch literarische Darstellungen der Selbstoptimierung, die im bisherigen Diskurs eine untergeordnete Rolle gespielt haben, werden beleuchtet. Dabei bieten vor allem die literarischen Inszenierungen von Selbstoptimierung qua Fiktionalität die Möglichkeit, Praktiken der Selbstoptimierung frei von den Bedingungen der Realität zu reflektieren.

Stefan Groth untersucht in seinem empirisch-kulturwissenschaftlichen Beitrag die Ausdauersportarten Rennradfahren und Laufsport aus der Akteur*innen-Perspektive. Dabei legt er den Fokus auf die Entscheidungen zur Gestaltung von Optimierungsprozessen. Eine Vielzahl an Angeboten und Expertisen, beispielsweise rund um die Themen Training und Ernährung, stellen

Sportler*innen hier vor die Herausforderung, eine optimale Auswahl zu treffen. Über das Konzept der »Navigational Capacity« verdeutlicht Groth dann zum einen die Komplexität von Optimierungsprozessen; zum anderen erläutert er die hohen Reflexionsanforderungen, vor denen Sportler*innen stehen, wenn sie den eigenen Bedürfnissen entsprechend ihr Steigerungspotential ermitteln und nutzen wollen. Ebenso wie Stefan Groth untersucht **Kirsten Flöter** Praktiken der Selbstoptimierung aus dem Blickwinkel der qualitativen kulturwissenschaftlichen Forschung. Ihr Beitrag widmet sich dem Feld der Spiritualität am Beispiel der Nutzung von Heilsteinen zum Zweck der Heilung sowie der Selbstoptimierung. Anhand eines Handbuchs über Steinheilkunde sowie von ihr durchgeführten Interviews zeigt sie ein weitgehend unerschlossenes Feld an Optimierungspraktiken und -techniken auf. Dabei plädiert sie für eine induktive, empirische Vorgehensweise, um Mehrdeutigkeiten von Optimierungsprozessen sichtbar zu machen.

Der Aufsatz von **Johanna Tönsing** vermisst das Phänomen über einen Querschnitt der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur und leitet somit die literaturwissenschaftlichen Beiträge ein. Dabei interessiert sie sich vor allem für die verschiedenen literarischen Wissensbestände und Bewertungshorizonte im Anschluss an die Gouvernementalitätsstudien. An exemplarischen Literaturanalysen zeigt sie die Formenvielfalt der literarischen Darstellungen auf, die Selbstoptimierung zum Teil als neoliberale Zurichtung, teils als Kompensationsmechanismus, als Normalität oder gar als Selbstsorge konzeptualisieren und dabei eine genderspezifische Perspektive entwerfen. Letzteres steht daraufhin im Beitrag von **Lisa Keil** noch stärker im Fokus. Lisa Keil beleuchtet das Phänomen der Selbstoptimierung dezidiert aus der Perspektive der Gender und Queer Studies. In ihrer Beschäftigung mit der Ambiguität von Testosteron werden queere Körper und Körperpraktiken untersucht, die zeigen, dass Testosteron keinesfalls als eindeutiges Indiz für Optimierung und Geschlecht gelten kann. In der Verknüpfung der Analyse des gesellschaftlichen Diskurses um Caster Semenya mit der Betrachtung der literarischen Inszenierung der Testosteronpraktik in Sasha Marianna Salzmanns Roman *Außer sich* wird die Bedeutsamkeit der Dimension Normierung im Zusammenhang mit Optimierung deutlich. **Ralph Köhnens** Beitrag zur Selbstoptimierung in der Blogosphäre untersucht Rainald Goetz' digitale Tagebücher *Abfall für alle* und *Klage*. Dabei zeigt er auf, wie Optimierungsprozesse in der Gegenwartsliteratur nicht nur inhaltlich, sondern auch formal sichtbar werden und wie das Alltägliche in spätmodernen Blogging-Praktiken ästhetisch überhöht wird. Die Analyse der literarischen Inszenierung von Optimierungsprozes-

sen erklärt, wie Datensammlungen wie das ›Lifelogging‹ zu den neuen Erzählungen des Selbst werden. Sie belegt dabei en détail, den entscheidenden Einfluss der Form der Selbstoptimierung auf ihre Praktik. An diesen Aspekt der Form knüpft **Martina Wagner-Egelhaaf** an, die das Phänomen des Stils in den Blick nimmt, das im Kontext von Optimierung im aktuellen Diskurs kaum Aufmerksamkeit erfahren hat. Dabei vertritt sie die These, dass Stil und Optimierung wechselseitig aufeinander bezogen sein können. Über exemplarische Analysen von Johann Wolfgang Goethes *Dichtung und Wahrheit* sowie der autobiographischen Erzählung Annie Ernauxs *Die Jahre* und Leif Randts Roman *Allegro Pastell* belegt sie, inwiefern Selbstoptimierung im 21. Jahrhundert durch die zeitgenössischen Stilvorgaben bestimmt ist.

Literatur

Bächle, Thomas Christian (2020). Das digitale Selbst. In: Heßler, Martina/Liggeri, Kevin (Hg.) Technikanthropologie. Handbuch für Wissenschaft und Studium. Baden-Baden, 283-288.

Bieler, Andrea (Hg.) (2015). Weniger ist mehr. Askese und Religion von der Antike bis zur Gegenwart. Leipzig.

Bröckling, Ulrich (2007). Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt a.M.

Bröckling, Ulrich/Krasmann, Susanne/Lemke, Thomas (Hg.) (2000). Gouvernementalität der Gegenwart. Studien zur Ökonomisierung des Sozialen. Frankfurt a.M.

Bürger, Peter (1998). Das Verschwinden des Subjekts. Eine Geschichte der Subjektivität von Montaigne bis Barthes. 2. Aufl. Frankfurt a.M.

Duttweiler, Stefanie (2016). Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst-)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. In: APuZ 66:37-38, 27-32.

Duttweiler, Stefanie et al. (Hg.) (2016). Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld.

Ehrenberg, Alain (2015). Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. Frankfurt a.M.

Fenner, Dagmar (2019). Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss. Tübingen.

Foucault, Michel (1974). Die Ordnung der Dinge. Eine Archäologie der Humanwissenschaften. Frankfurt a.M.

Frank, Manfred (Hg.) (1988). Die Frage nach dem Subjekt. Frankfurt a.M.

Gehlen, Arnold (2016). Der Mensch. Seine Natur und seine Stellung in der Welt. Frankfurt a.M.

Georg, Eva (2020). Das therapeutisierte Subjekt. Arbeiten am Selbst in Psychotherapie, Beratung und Coaching. Bielefeld.

Girkinger, Michael (2019). Warum wollen wir uns selbstoptimieren? Über unsere ambivalente Suche nach einem gelingenden Leben. In: JBZ Arbeitspapiere 47, 4-78.

Graefe, Stefanie (2019). Resilienz im Krisenkapitalismus. Wider das Lob der Anpassungsfähigkeit. Bielefeld.

Groth, Stefan (2019). Optimierung bis zur Mitte. Selbstoptimierung als Konstellation und relationale Subjektivierung. In: Österreichische Zeitschrift für Volkskunde 122:1, 29-56.

Grossmann, Christian/Terno, Johannes (1993). Numerik der Optimierung. Stuttgart.

Han, Byung-Chul (2011). Müdigkeitsgesellschaft. Berlin.

Heilinger, Jan-Christoph (2016). Grenzen des Menschen. Zu einer Ethik des Enhancements. In: APuZ 66:37-38, 22-26.

Jaeger, Werner (2016). Paideia. Die Formung des griechischen Menschen. Bd. 1. Berlin.

Kipke, Roland (2011). Eine ethische Untersuchung zu Selbstformung und Neuro-Enhancement. Paderborn.

Klopotek, Felix/Scheiffele, Peter (Hg.) (2016). Zonen der Selbstoptimierung: Berichte aus der Leistungsgesellschaft. Berlin.

Köhnen, Ralph (2018). Selbstoptimierung. Eine kritische Diskursgeschichte des Tagebuchs. Berlin [u.a.].

Kuhl, Julius (2005). Spirituelle Intelligenz. Glaube zwischen Ich und Selbst. Freiburg i.Br./Basel/Wien.

Link, Jürgen (2006). Versuch über die Normalismus. Wie Normalität produziert wird. Göttingen.

Maasen, Sabine et al. (2011). Das beratene Selbst. Zur Genealogie der Therapeutisierung in den ›langen‹ Siebzigern. Bielefeld.

Madel, Michael (2015). Selbstoptimierung. Weniger ist manchmal mehr. In: Dtsch Arztebl 112:23, 2.

Mämecke, Thorben (2021). Das quantifizierte Selbst. Zur Genealogie des Self-Trackings. Bielefeld.

Mau, Steffen (2017). Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen. Berlin.

Merz, Michael/Wüthrich, Mario (2012). Mathematik für Wirtschaftswissenschaftler. Die Einführung mit vielen ökonomischen Beispielen. München.

Nagl-Docekal, Herta/Vetter, Helmuth (1987). Der Tod des Subjektes. Wien/München.

Norman, Donald A. (1989). Dinge des Alltags. Gutes Design und Psychologie für Gebrauchsgegenstände. Frankfurt a.M. [u.a.].

Nürnberg Institut für Marktentscheidungen (2014). Das optimierte Selbst. Abrufbar unter: https://www.nim.org/compact/fokusthemen/das-optimierte-selbst (Stand: 01.05.2022).

Plohr, Nikola (2021). Was ist Selftracking? Eine Autoethnografie des vermessenen Selbst. Bielefeld.

Prinz, Wolfgang (2016). Selbst im Spiegel. Die soziale Konstruktion von Subjektivität. Berlin.

Rager, Günter/Quitterer, Josef/Runggaldier, Edmund (Hg.) (2002). Unser Selbst, Identität im Wandel der neuronalen Prozesse. Paderborn.

Reckwitz, Andreas (2008). Subjekt/Identität. Die Produktion und Subversion des Individuums. In: Moebius, Stephan/Reckwitz, Andreas (Hg.) Poststrukturalistische Sozialwissenschaft. Frankfurt a.M., 75-92.

Reckwitz, Andreas (Hg.) (2012). Subjekt. 3. Aufl. Bielefeld.

Reckwitz, Andreas (2017). Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin.

Richter, Isabel (2013). Das Selbst als transdisziplinäres Konzept. In: Regener, Susanne/Köppert, Katrin (Hg.) privat/öffentlich. Mediale Selbstentwürfe von Homosexualität. Wien/Berlin, 19-40.

Röcke, Anja (2021). Soziologie der Selbstoptimierung. Frankfurt a.M.

Rode, Daniel/Stern, Martin (Hg.) (2019). Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co. Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart. Bielefeld.

Rode, Daniel (2019). Selbst-Bildung im und durch Self-Tracking. Ein analytisch-integrativer Systematisierungsversuch zur Subjektkultur des ›neuen Spiels‹ digitaler Selbstvermessung. In: Rode, Daniel/Stern, Martin (Hg.) Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co. Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart. Bielefeld, 151-182.

Roth, Michael (2015). Selbstformung und Selbstoptimierung – Selbstkritische Überlegungen zum »Tanz« um das eigene Selbst. In: Conrad, Ruth/Kipke, Ruth (Hg.) Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis. Münster, 277-287.

Rutkowski, Matthias (2020). Hört auf euch selbst zu optimieren! Höher, besser, weiter – beruflich und privat akzeptieren wir kaum noch Grenzen. Jeder optimiert sich selbst, wo es nur geht. Doch genau das ist ein Fehler. Abrufbar unter: https://www.handelsblatt.com/meinung/kommentare/kommentar-hoert-auf-euch-selbst-zu-optimieren/25635962.html (Stand: 29.02.2022).

Sartre, Jean-Paul (1989). Ist der Existenzialismus ein Humanismus? In: (Ders.) Drei Essays. Frankfurt a.M., 7-36.

Scheller, Jörg (2019a). Wer sich nicht optimiert, hat sich aufgegeben. In: Neue Zürcher Zeitung, 06.02.2019, https://www.nzz.ch/feuilleton/selbstverbesserung-wer-sich-nicht-optimiert-hat-sich-aufgegeben-ld.1457304 (Stand: 07.10.2020).

Scheller, Jörg (2019b). Mein bestmögliches Ich. Selbstoptimierung ist eine große Chance, sofern sie richtig verstanden wird. Und sie bedeutet, auch etwas für andere zu tun. In: Psychologie Heute, 10.07.2019, https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/39994-mein-bestmoegliches-ich.html (Stand: 11.05.2021).

Schöbel, Anita (2010). Einführung in die Optimierung. Abrufbar unter: https://optimierung.math.uni-goettingen.de/skripte/optimierung.pdf (Stand 01.05. 2022).

Schöne-Seifert, Bettina (Hg.) (2009). Neuro-Enhancement. Ethik vor neuen Herausforderungen. Paderborn.

Schrödter, Hermann (Hg.) (1994): Das Verschwinden des Subjekts. Würzburg.

Selke, Stefan (Hg.) (2016). Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Unter Mitarbeit von Philipp Klose. Wiesbaden.

Spengler, Andreas (2018). Das Selbst im Netz. Zusammenhang von Sozialisation, Subjekt, Medien und ihren Technologien. Würzburg.

Strassberg, Daniel (2007). Das poietische Subjekt. Giambattista Vicos Wissenschaft vom Singulären. München.

Straub, Jürgen/Sieben, Anna/Sabisch-Fechtelpeter, Katja (2012). Menschen besser machen. Terminologische und theoretische Aspekte vielgestaltiger Optimierungen des Humanen. In: Dies. (Hg.) Menschen machen. Die hellen und die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme. Bielefeld, 27-75.

Teichert, Dieter (2013). Narration, Ich-Identität, Selbst. In: Gasser, Georg et al. (Hg.) Personale Identität, Narrativität und praktische Rationalität.

Die Einheit der Person aus metaphysischer und praktischer Perspektive. Münster, 221-238.

Tholl, Max (2019). Die gefährlichen Folgen der Achtsamkeitslehre. In: Der Tagesspiegel, 19.08.2019, https://www.tagesspiegel.de/kultur/totalitarismus-der-selbstoptimierung-die-gefaehrlichen-folgen-der-achtsamkeitslehre/24915166.html (Stand: 30.04.2021).

Vormbusch, Uwe (2016). Taxonomien des Selbst. Zur Hervorbringung subjektbezogener Bewertungsordnungen im Kontext ökonomischer und kultureller Unsicherheit. In: Duttweiler, Stefanie et al. (Hg.): Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld, 45-62.

Wagner, Greta (2017). Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement. Frankfurt a.M./New York.

Wöhrle, Georg (1990). Studien zur Theorie der antiken Gesundheitslehre. Stuttgart.

Konzeptionelle Bestimmungen und Wertungsperspektiven

Vom guten Leben in einer Bildergesellschaft
Selbstoptimierung und Selbstvermessung als Kennzeichen moderner Gesellschaften

Debora Frommeld

Digitale Selbstvermessung mit Apps und der Waage: Sozio-technische Systeme im Dienste von Optimierungsbestrebungen

Die Prinzipien von Gesundheits- und Fitnessapps – Optimierung und Ökonomisierung von Körper und Alltag – stehen in Verbindung mit den Leitmotiven von Quantified Self (QS). Der Grundgedanke dieser Bewegung, die sich im Jahr 2007 im Silicon Valley in den USA gegründet hat, besteht aus der Erfassung, Verwaltung und Verbesserung sämtlicher Körper-Daten (»self knowledge through numbers«). Diese Zahlen, Kurven und Maßstäbe werden stetig miteinander verglichen und daraufhin bewertet, ob Fortschritt und Effizienz eintreten. Die Akteur*innen beabsichtigen bei QS, *sich* selbst zu optimieren. Das Potential von QS liegt aus zeitdiagnostischer Perspektive darin, dass die (Medien-)Technologien, die der gesellschaftliche Wandel im 19. und 20. Jahrhundert mit sich brachte, einige Jahre nach der Jahrtausendwende von Subjekten nutzbar gemacht wurden für das Ziel der Selbstoptimierung.

Fünfzehn Jahre später erscheinen Praktiken der Selbstvermessung, die der Selbstoptimierung dienen, nicht mehr als neues Phänomen. Gesundheitsanwendungen wie Health und GoogleFit befinden sich heute bereits auf jedem neuen Smartphone von Apple und auf Android-Geräten. Sie dienen als Sammelbecken für die Daten verschiedener Apps und tragen Daten wie das Körpergewicht und die täglich gelaufenen Schritte zusammen. Anschließend werden diese gemeinsam ausgewertet, Verlaufsdiagramme und Voraussagen erstellt, wann – unter der Voraussetzung, dass das Sportlevel beibehalten wird – z.B. ein Wunschgewicht erreicht ist. Dieses Tracking durch Diens-

teanbieter und Dritte im Internet ist zwischenzeitlich ein hart umkämpftes Terrain geworden, bei dem es um vielfältige ökonomische Interessen an den individuellen Daten geht. Die Daten betreffen nämlich nicht nur den Körper, sondern es können Prognosen zu Gesundheit, Lebensstil und -erwartung getroffen werden. Diese Datenerfassung ist für Versicherungen hochinteressant und lukrativ: Je mehr Daten vorliegen, desto sensibler können diese ausgewertet werden. Das Ziel besteht in kundenspezifischen Angeboten und dem frühzeitigen Erkennen von Versicherungsrisiken wie z.B. ›Übergewicht‹[1]. Ein Zukunftsmodell sind sogenannte Pay-as-you-live-Tarife (PAYL), für die in Deutschland bereits einige Anbieter existieren (vgl. Alami et al. 2020; Wiegard/Breitner 2019). Hier erlauben die Kund*innen der Lebensversicherung den Zugriff auf ihre Gesundheitsdaten, die über Apps und Sensoren erfasst werden. Seit etlichen Jahren werden allerdings schon spezielle Gesundheitstarife von gesetzlichen Krankenversicherungen angeboten, es gibt Bonuspunkte zum Sammeln und Tarifreduzierungen (vgl. Frommeld 2020; Mau 2017). Dabei werden von den Krankenkassen auch Daten Dritter protokolliert und ausgewertet, bestimmtes – also gesundes – Verhalten wird belohnt.

Welche individuellen Motive stecken jedoch dahinter? Auf den ersten Blick könnte man sagen, Personen, die diszipliniert am ›Körperspeck‹ dranbleiben, sich fleißig wiegen und abnehmen, können doppelt profitieren: Sie können sich mit den Punkten eine Prämie bei ihrer Kasse aussuchen und kommen dem aktuellen Schönheitsideal, einem schlanken Körper, näher. Selbstvermessung liest sich dann als ein Werkzeug für Selbstoptimierung. Der Beitrag intendiert, die tieferliegenden gesellschaftlichen Bedingungen beider Phänomene nachzuspüren. Konkret geht es darum, die gesellschaftlichen Zusammenhänge zu analysieren, die einer Vermessung und Optimierung des Körpers den Weg geebnet haben. Auf diese Weise offenbaren sich nicht nur relativ enge Beziehungen zwischen Praktiken des Vergleichens (vgl. Heintz 2016), sondern eben auch der Optimierung. Gerade die sozialen Medien erlauben niederschwellig eine ständige Veröffentlichung neuer Individualdaten und Fortschritte auf dem Weg zum idealen Körper. Ich spreche deshalb von einer *Bildergesellschaft*, die u.a. in Instagram und TikTok dokumentiert wird

1 Mit dieser Schreibweise möchte ich auf die Konstruktion von ›Übergewicht‹ als Krankheit hinweisen, vgl. den Abschnitt „Medikalisierung und Gesundheitsgesellschaft. Vgl. analog dazu die kritische Sichtweise der Fat Studies zur Stigmatisierung von ›Übergewicht‹.

(vgl. Frommeld 2020; Frommeld 2021b). Der Vergleich geschieht mit den alten Daten und dem ›früheren Ich‹ sowie der Community, den signifikanten Anderen als Vergleichsmaßstab. Vorher-Nachher-Fotografien und Screenshots aus den Apps mit den erreichten sportlichen Zielen belegen die erfolgreiche Selbstdisziplinierung, die im Anschluss an Michel Foucault (vgl. z.B. Foucault 2016) als Schlüssel für die Arbeit am Körper betrachtet werden kann.

Geht es um den Körper und dessen Performance, fungiert das Körpergewicht für sämtliche Apps im Kontext von Selbstoptimierung und Selbstvermessung als zentraler Ankerpunkt. Das Gewicht ist als elementarer Bestandteil verschiedener Algorithmen zu betrachten. Diese berechnen, wann ein anvisiertes Fitnesslevel oder ein Wunschgewicht erreicht werden kann. Tatsächlich liegt die Annahme nahe, die systematische Selbstvermessung– wie sie bei QS praktiziert wird– als Konsequenz gesellschaftlicher Modernisierung zu denken. Der Beitrag stützt sich auf die Ergebnisse einer Wissenssoziologischen Diskursanalyse (WDA) nach Keller (2011). Dabei wurde der Innovationsdiskurs der Personenwaage in Kombination mit einem medizinischen sowie öffentlichen Diskurs unter anderem in den Massenmedien untersucht (vgl. Frommeld 2019).[2] Es wurde der Fragestellung nachgegangen, auf welche Weise sich das Artefakt Personenwaage und entsprechende Praktiken der Selbst- und Fremdvermessung im Alltag etabliert haben. Auf dieser Grundlage lassen sich zwei Folgerungen ableiten. Erstens die zentrale Rolle des Körpergewichts bei der Selbstvermessung, zweitens die (Selbst-)Vermessung mit der Personenwaage als Bedingung von Selbstoptimierung.

In Anlehnung an Hörning (1988) wird von einer funktionalen und sozialen Dimension von Technik ausgegangen, die sowohl die Entwicklung als auch potentielle gesellschaftliche Etablierung von soziotechnischen Systemen von Apps betrifft. Der folgende Abschnitt analysiert die Voraussetzungen aus einer modernisierungstheoretischen Perspektive. Dabei werden die Wechselwirkungen von Mensch und Technik, Technik und Ökonomie sowie Technik und (Gesundheits-)Politik betrachtet, welche die gesellschaftlichen Veränderungen in Deutschland seit der Moderne Mitte des 19.Jahrhunderts einschließen. Als Synthese fungiert der dritte Abschnitt. So könnten unter anderem individuelle Nutzen-Kostenabwägungen und Rationalitätsüberlegungen bei Praktiken der Selbstvermessung überwiegen. In gesellschaftlicher Hinsicht könnten verdatete Körper zur Regel werden, genauso wie optimierte Körper.

---

2 Die beiden folgenden Abschnitte in diesem Beitrag basieren auszugsweise auf den Ergebnissen, die in Frommeld 2019 vorgestellt wurden.

Im Fazit werden die Bestrebungen einer Quantifizierung und Ökonomisierung im Zuge von gesellschaftlicher Modernisierung als Risiken *und* Chancen zusammengefasst.

Selbstoptimierung und Selbstvermessung: Ziel und Kennzeichen moderner westlicher Kulturen im 20. und 21. Jahrhundert

Anhand einer Geschichte und Soziologie der Personenwaage lässt sich sozialer Wandel in Deutschland nachzeichnen. Auf diese Weise werden gesellschaftliche Veränderungen, Aktualisierungen und Persistenzen sichtbar, die sich heute im Phänomen des Self-Tracking zeigen. Sie resultieren aus den Entwicklungen seit Mitte des 19. Jahrhunderts und werden im Rahmen von Gesellschaftsdiagnosen beschrieben. Diese handeln nicht nur von vergangenen und hochaktuellen Entwicklungen, sondern setzen sich mit künftigen auseinander (vgl. Prisching 2018: 27-32; Dimbath 2016: 15-16, 84-87). In Zeiten (massiver) gesellschaftlicher Veränderungen wird nach Alltagspraktiken gefragt, in welche die Personenwaage eingebunden ist, und die Verbindungslinien zur gesellschaftlichen Einbettung von Selbstoptimierung und Selbstvermessung aufgezeigt.

Technisierung und Ökonomisierung von Alltag

Bereits Karl Marx (1818-1883) ging Mitte des 19.Jahrhunderts davon aus, dass der Einsatz von Technik gesellschaftliche Bedingungen schafft, die den Alltag der Menschen– bspw. Arbeit, Lebensumfeld und Zusammenleben– radikal umorganisieren (vgl. Marx 2013). Die Mechanisierung in Großbetrieben, die straffe Organisation von Produktionsprozessen und deren Management nach wissenschaftlichen Kriterien (Taylorismus, Fordismus) hatte zum Ziel, die Kosten bei gleichzeitig steigender Effizienz niedrig zu halten (vgl. Degele 2002: 81). Diese Neuerungen wirkten sich unter anderem direkt auf die Arbeitsweisen der Arbeiter*innen und gesellschaftlichen Verhältnisse aus. Damit sind auch neue Transportmöglichkeiten wie Straßenbahn, Auto oder Fahrrad und das Aufkommen von Kommunikationsmitteln wie Telegraf, Zeitung, Telefon, Fernsehen und Radio gemeint. Diese kurze Skizze der technischen Revolutionen in der Zeit, die bis Mitte des 20.Jahrhunderts folgte, deutet bereits an, welche Macht technische Neuerungen auf den Lebensalltag ausübten.

Max Weber (1864-1920) bezeichnete Anfang des 20. Jahrhunderts Technik als eine absichtlich ausgeführte, rationale Handlung (vgl. Weber 1980: 32). Demnach fungiert Technik als Bestandteil sozialer Situationen, sowohl im privaten als auch öffentlichen Raum. Eine *Technisierung des Alltags* haben unter anderem Hennen (1992), Joerges (1988) und Rammert (1993) beschrieben. Anstoß für diese Beobachtung war der Anstieg und Einsatz von technisch hergestellten Produkten im privaten Haushalt wie Waschmaschinen, Staubsaugern oder Computern. Jüngst sind es Staubsaugerroboter in SmartHome-Haushalten, die in den letzten Jahrzehnten das Alltagsleben und tägliche Routinen revolutionierten. Technik kann als »das gesellschaftlich institutionalisierte Ergebnis methodisch suchenden, bastelnden und erfindenden Handelns« (Rammert 1993: 10) verstanden werden. Konkreten Gegenständen wie Gerätschaften, Instrumente oder Maschinen werden schließlich bestimmte Aufgaben zugewiesen (vgl. ebd.: 10-11).

Bei erfolgreichen Erfindungen wie der Personenwaage lassen sich vom ersten Patent bis heute gewisse Entwicklungsstufen feststellen (vgl. Frommeld 2019; Frommeld 2020). Wurde der Einsatz von Waagen in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts zunächst im Kontext militärischer Musterungen diskutiert, wurde das Artefakt in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts in der breiten Bevölkerung als Unterhaltungsinstrument bekannt. Ökonomisch interessant wurde die Waage als Massenprodukt in Form einer massiv verkleinerten Waage für private Haushalte. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde die Personenwaage zum typischen Haushaltsgegenstand, und die Messung erfolgt seitdem in der Regel im Badezimmer unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Neuerungen, die auf den Markt kamen, wurden stetig mit dem Ziel verbessert, die Messung und Kontrolle des Gewichts benutzerfreundlich zu gestalten. Eine neue Generation von smarten Waagen, die im 21. Jahrhundert eingeführt wurden, interagieren mit Apps. Diese Form der Selbstvermessung verfügt über eine Eigendynamik, die ökonomischen Prinzipien der Vermarktlichung (im Sinne einer Wettbewerbsorientierung) und Effizienzsteigerung (im Sinne einer Optimierung des Profits) folgt. Sie steht mit Institutionen wie Krankenkassen und weiteren Versicherern, aber auch Angeboten wie PAYL[3] in enger Verbindung. Gleichzeitig gehorcht das Artefakt dem Innovationsmaxim in einem Zeitalter der Technisierung, Digitalisierung und Start-ups, denn in Zukunft könnte das Ur-Prinzip, die Waage selbst, von Sensoren abgelöst werden. Eine solche (Weiter-)Entwicklung ist daher »[…]

3 Vgl. hierzu ausführlich die Beiträge in Selke 2021.

als historisch-gesellschaftlicher Prozeß der Technisierung zu begreifen, in den ökonomische Interessen, politische Machtkonstellationen und kulturelle Wertvorstellungen hineinwirkten und gleichzeitig dadurch verändert würden.« (Rammert 1983: 21)

Individualisierung im Alltag einer Risikogesellschaft

Die Orientierungsmuster, die durch die Standes-, Klassen- oder Familienzugehörigkeit automatisch vorhanden waren, gingen im Verlauf des 20.Jahrhunderts immer mehr verloren (vgl. Beck 1986). Die Umwälzungen bewirkten seit der Nachkriegszeit Mitte des letzten Jahrhunderts eine *Pluralisierung* sämtlicher Lebensbereiche, so dass eine Vielzahl individueller *Entscheidungen* notwendig wurde (vgl. Beck 1986; Beck/Bonß/Lau 2004). Der gewachsene Wohlstand in dieser Zeit begleitete diesen Wandel. Ulrich Beck (1944-2015) sprach von einem »allgemeinen Fahrstuhl-Effekt«, der durch ein »*kollektives Mehr* an Einkommen, Bildung, Mobilität, Recht, Wissenschaft, Massenkonsum« gekennzeichnet war (Beck 1986: 122, Herv. i. O.). Diese Modernisierung von Gesellschaft setzt sich bis in die Gegenwart hinein fort. Es sind Abhängigkeiten von Institutionen, Wissen, (Massen-)Medien, Dienstleistungen und Konsum, die daraus folgten (vgl. ebd.: 121-122, 211-213). Dazu zählen unter anderem Arbeit, Bildung, Gesundheit, Gesetzgebung und gesellschaftliche Trends. Diese Bereiche des täglichen Lebens zeigen auf, in welchen grundsätzlichen Sphären weitreichende Entscheidungen von Individuen erwartet werden. Dabei nehmen Medien– vor allem das Internet– eine zentrale Rolle ein, weil traditionelle Ordnungen weggefallen sind. Dieser Kontext fordert Individuen permanent heraus, erlaubt jedoch, in gewissen Grenzen die eigene Identität zu gestalten: »Individualisierung meint erstens die Auflösung und zweitens die Ablösung industriegesellschaftlicher Lebensformen durch andere, in denen die einzelnen ihre Biografie selbst herstellen, inszenieren, zusammenschustern müssen […].« (Beck/Beck-Gernsheim 1993: 179)

Diese Selbstverwirklichung des eigenen Lebens und sozialer Beziehungen entspricht einer annähernden Freiheit innerhalb gesellschaftlicher Normen, Werten und Standards, die in bestimmten sozialen Settings gelten (vgl. Beck/Beck-Gernsheim 1990: 15, 185; Beck 1986: 119, 220-221). Vor diesem Hintergrund entstand im Verlauf der Ersten Moderne sozusagen eine Spirale aus individuellen Entscheidungen und Verhandlungen, die in der Zweiten Moderne intensiver als zuvor mit Bezugspersonen, -gruppen sowie Institutionen zwangsweise getroffen und geführt werden müssen.

Mit QS und verwandten Gemeinschaften wie die Online-Fitnessplattform Freeletics[4] lässt sich am Beispiel des Körpergewichts, dessen Protokollierung und Optimierung zeigen, in welchen engen Grenzen sich das Individuum trotz neuer Spielräume bewegt. Freeletics gehört zu den weltweit erfolgreichsten Online-Fitness-Communitys, die Übungen mit dem eigenen Körpergewicht proklamieren (Frommeld 2019: 47). Ähnlich wie bei QS besteht das Ziel in einer Transformation von Körper und Geist. Nicht nur der Körper wird modelliert, er soll straffer, schlanker und fitter werden, sondern es wird von Veränderungen berichtet, die unter die Haut gehen. Der Geist sei fokussierter, leistungsfähiger und disziplinierter geworden – kurzum, das Leben wurde gut und sogar besser mit Freeletics, wie die Athlet*innen vielfach wissen lassen (vgl. ebd.: 292-294). Sie teilen Fotografien von sich vor dem Beginn mit Freeletics, während sowie nach der Transformation und versehen die Selfies mit Kurzberichten, wie es ihnen in dieser Zeit ergeht. Innerhalb von Gruppen wie Freeletics (und auch QS) werden Regeln und Standards formuliert, die für Außenstehende nicht offensichtlich sind, jedoch innerhalb der Community diskutiert und angepasst werden. Diese Logiken erschließen sich über die Mitgliedschaft, angeeignetes Wissen und die dafür investierte Zeit. Bei PAYL wird die (Un-) Sichtbarkeit radikaler vollzogen; es ist nicht davon auszugehen, dass die Versicherer die Funktionsweisen sämtlicher Scores, Algorithmen, Angebote und Boni offenlegen (vgl. Alami et al. 2020). Allerdings stellen Rankings inzwischen ein zentrales Merkmal von Wettbewerbsgesellschaften dar (vgl. Heintz 2016; Mau 2017).

Zudem konfiguriert die Summe aus Likes, positiven Kommentaren und geteilten Bildern tagtäglich eine individuelle Währung in den sozialen Medien (z.B. YouTube, TikTok, Facebook, Instagram und Pinterest). Die große Resonanz der sozialen Medien bei jüngeren User*innen deutet an, dass die Preisgabe persönlicher Daten künftig kein grundsätzliches Hindernis darstellen dürfte. So nutzten bereits vor der Corona-Pandemie fast 90 Prozent der 16- bis 24-Jährigen soziale Medien (vgl. Statistisches Bundesamt 2020). Es ist anzunehmen, dass dieses Ergebnis annähernd die (un-)bewusste Inbezugnahme digitaler Medien in den Alltag inklusive der bereits begleitend stattfindenden Datensammlung widerspiegelt.

4 Es wird in Eigenregie trainiert, aber es finden auch gemeinsame Verabredungen zum Sport in Ortsgruppen statt. Zur Analyse der Selbstberichte der Athlet*innen vgl. Frommeld 2019; Frommeld 2020; Frommeld 2021b.

Damit entstehen neue Existenzen (z.B. Youtuber*innen, Influencer*innen, Agenturen) und Berufsbilder (z.B. Influencer Marketing Manager, Content Marketing Manager). Gerade für Youtuber*innen und Influencer*innen gibt es keine langfristigen Sicherheiten und planbare Einkommen durch Unternehmenskooperationen, denn die Reaktionen der Follower*innen sind nicht absehbar. Diese neuen Berufe kommen einer fluiden *Bastelexistenz* (Hitzler/Honer 1994) von Individuen in westlich geprägten Gesellschaften gleich, was sich im Zuge der digitalen Wende seit dem ausgehenden 20. Jahrhundert verstärkt hat.

Normalisierung des Lebens

In den Bereichen des Militärs und der Industrie, in Wissenschaften wie der Medizin sowie im Erziehungs- und Bildungswesen wurden die Normalität und deren Abweichung seit dem 19. Jahrhundert zu einer Ordnungsstruktur, die über Bürger*innen wachte. Besonders der menschliche Körper wurde deutlich wahrnehmbar zu einem Fixationspunkt, auf den sich Diskurse über Normalität und Abweichung konzentrierten, wie Michel Foucault (1926-1984) in seinen Arbeiten aufzeigt (z.B. Foucault 2016). Die Medizin hat sich in der Moderne ein »Definitions- und Handlungsmonopol« über den Körper angeeignet, sie wurde gesellschaftlich dazu befugt, über den Körper zu urteilen (vgl. Labisch 1992: 305). Mit (militär)medizinischen und statistischen Untersuchungen sowie entsprechenden Messungen wird seitdem versucht, Krankheit oder Gesundheit festzustellen. Musterungen und Anfragen bei Versicherungsträgern fungieren als Fälle, bei denen anhand von Daten über die persönliche Eignung entschieden wird. Der Durchschnitt dient dabei als Orientierungswert, wie es bereits Anfang des 20.Jahrhunderts auf das ›Normalgewicht‹ bezogen üblich war (vgl. Frommeld 2013; Frommeld 2019).

Politisch gesehen war Deutschland beziehungsweise das Deutsche Reich im 20. Jahrhundert mit tiefgreifenden Umbrüchen konfrontiert, speziell durch den Nationalsozialismus wurde der Prozess der Normalisierung durch eine »extreme De-Normalisierung« unterbrochen (Link 2009: 23). Die gesellschaftliche Zäsur in Deutschland in den 1960er Jahren forderte eine Neuordnung von Normalitäten, z.B. in Bezug auf die Enttabuisierung der Sexualität (vgl. ebd.: 21-23). Die deutsche Wiedervereinigung Ende des 20. Jahrhunderts führte zu einer Ablösung von den Normen und der Normalität, welche die Regierung in Ostdeutschland über mehrere Jahrzehnte aufrechterhalten hatte. Die Bedrohungen der Normalität sind im neuen Jahrtausend

mittelbar und unmittelbar, globalgesellschaftlich wie individuell in ihren Konsequenzen spürbar und scheinen unterschiedlicher nicht sein zu können, aber in kürzeren Zeitabständen in Erscheinung zu treten. Krisen wie der Börsencrash im Jahr 2000, die Anschläge vom 11. September 2001, die Euro-Krise ab dem Jahr 2010, die Migrationskrise 2015, der Brexit 2020 – und nicht zuletzt die SARS-Pandemie 2002 bis 2003 und die SARS-CoV-2-Pandemie seit März 2020 – halten die Welt und Deutschland in Atem. Ein sogenannter *return to normalcy* (ebd.: 25; Herv. i. O.) wird angesichts dieser Ereignisse zur individuellen Herausforderung und wirft Fragen der Kontrollierbarkeit auf.

Im Zuge von Digitalisierung werden mehr Daten und Wissen produziert und über das Internet verbreitet und verfügbar gemacht. Daten wie das Körpergewicht, aber auch Kurven und Diagramme, die den Verlauf dokumentieren, stehen für eine ›richtige‹ Lebensführung. Link spricht in diesem Zusammenhang über die so genannte *Denormalisierungsangst*: »Diese Grundangst ist die, bei einer riskanten Exploration von Grenzzonen der Normalität über die Grenze hinaus in die Denormalisierung zu geraten und nicht wieder zurückzufinden in die sichere Zone der Normalität.« (Ebd.: 202) Normalität wird dabei als zentraler Ankerpunkt für individuelle Biografien betrachtet, der tief in das subjektive Identitätsverständnis eingreift. Link geht aktuell von einer dynamisch-flexiblen Normalisierung gesellschaftlicher Strukturen aus, die sich über Statistiken und den Durchschnitt definieren.

Zum einen sind es Normen, die als Regeln, Gebote oder Gesetze grundsätzliche, normativ gefasste Aspekte beinhalten (vgl. ebd.: 33-35, 133, 185-186). Sie legen Verhalten fest, das entweder ›richtig‹ oder ›falsch‹ ist, sind also präskriptiv. Solche Normen sind obligatorisch und müssen eingehalten werden. Zum anderen sind es statistische Durchschnittswerte, die getestet oder verglichen werden. Als einfache Beispiele dienen das Gewicht, der Blutdruck oder die Körpertemperatur. Sie haben deskriptive Aussagekraft, indem erst die Analyse einer Zahl ein Ergebnis liefert (vgl. Martin/Fangerau 2010). In diesem Fall wirkt das arithmetische Mittel als Orientierungsgröße und gibt eine mögliche Abweichung sowie ein Indiz für eine therapeutische Behandlung an. Zu den verbindlichen Strukturen, die sich in den Diskursen der westlichen, industrialisierten Gesellschaften durchgesetzt haben und nach denen unser heutiges Begriffsverständnis konditioniert ist, zählen alle Dinge, die wir als gesetzt, angemessen, normal oder durchschnittlich wahrnehmen. Ein technisches Instrument wie die Personenwaage gilt mit seiner spezifischen Funktionalität als adäquates Mittel, das Körpergewicht zu wiegen. Als Voraussetzung gilt, dass die Nutzer*innen über das Wissen verfügen, Instrumente und Me-

dientechnologien korrekt zu bedienen (vgl. Hörning 1988: 76-78). Je nach Rahmung– z.B. PAYL als Bedingung für Lebensversicherungen – können Konsequenzen entstehen, die mit dem Instrument zusammenhängen und den Alltag sowie das Leben von Individuen beeinflussen. Zahlen wie das Körpergewicht liefern dem Versicherer exakter als je zuvor (scheinbare) Orientierung und Absicherung,[5] was die Risikoeigenschaften und den Lebensstil der Versicherungsnehmer*innen betrifft. Gleichzeitig stehen solche Angaben wie das Gewicht und die Gesundheitsdaten für eine Passung oder Nicht-Passung des Individuums in gesellschaftliche Standards. Durch Normen wie das ›Ideal‹ – und ›Normalgewicht‹ werden Individuen schließlich in ihrem Denken und Verhalten reguliert (vgl. z.B. Foucault 2016). Dazu zählt die *moralische* Selbstverpflichtung zur Optimierung des Körpers, aber auch die institutionelle Kontrolle durch die Versicherung, denn bei ›Übergewicht‹ könnte künftig die Prämie ansteigen und der günstige Tarif obsolet werden. Solche Taktiken der ›Bestrafung‹ scheinen kein unmögliches künftiges Szenario in Deutschland darzustellen (vgl. Alami et al. 2020; Mau 2017).

Medikalisierung: Aufbruch in eine Gesundheitsgesellschaft

Gesundheit, Fitness und Wellness werden seit einiger Zeit stark nachgefragt und zählen zu den Facetten eines so genannten ›Körperbooms‹. Ilona Kickbusch spricht in diesem Kontext von einer »Gesundheitsgesellschaft« (Kickbusch/Maag 2006). Unter diesem Phänomen sind die gesundheitsbezogenen, gesellschaftlichen Veränderungen versammelt, welche die Moderne seit 1960, insbesondere in den letzten Jahrzehnten, mit sich brachte: »Der Grund für diese neue Bedeutung von Gesundheit liegt in der Dynamik, die durch die Interaktion von Demografie, Ökonomie, Globalisierung, Individualisierung, einer immer leistungsfähigeren Medizin und neuen technologischen Möglichkeiten ausgelöst wird.« (Kickbusch/Hartung 2014: 9-10) Historisch betrachtet, erfolgte die erste Gesundheitsrevolution[6] im 19. Jahrhundert mit der (politischen) Fokussierung auf die Gesundheit der Bevölkerung, die verbessert

5 Das Normalgewicht nach dem Body-Mass-Index (BMI) gilt als weit verbreiteter Orientierungswert, z.B. in Medizin und (Gesundheits-)Politik. Die Aussagekraft und das Zustandekommen der Grenzwerte des BMI werden stark kritisiert, vgl. Frommeld (2019: 23-25). Zu den Hintergründen vgl. u.a. Frommeld 2013 und Gard/Wright 2005.

6 Die Überlegungen zu den drei Phasen einer Gesundheitsrevolution gehen aus Vorarbeiten von Kickbusch hervor, vgl. u.a. Kickbusch/Maag 2006.

werden sollte (vgl. ebd.: 18-21). Die zweite Revolution vollzog sich im 20. Jahrhundert durch die Einführung der Versicherungspflicht des Einzelnen und einer breiten medizinischen Versorgung. Die dritte Gesundheitsrevolution des 21.Jahrhunderts scheint mit einem starken Präventionsgedanken verbunden zu sein, der Individuen und Gesellschaften in ihrem alltäglichen Denken und Handeln prägt. Der »Megatrend« Gesundheit impliziert präventive individuelle Initiativen und Gesundheitsangebote, aber auch Aktionen von Institutionen wie Krankenkassen (vgl. ebd.: 9, 18).

Diese gegenwärtige, starke Dynamik von Gesundheit hängt mit einer *Medikalisierung* der Gesellschaft zusammen. Medikalisierung kann als Bestandteil des gesellschaftlichen Modernisierungsprozesses begriffen werden (vgl. Viehöver 2011) und bezeichnet unter anderem die Professionalisierung der Medizin und die Ausweitung medizinischer Normen auf den Alltag von Individuen (vgl. Clarke et al. 2003; Clarke et al. 2009). Die medizinische Bewertung des Körpergewichts, die Pathologisierung von ›Unter- und Übergewicht‹ und die Bestrebungen, das Gewicht zu optimieren sind Effekte, die mit Medikalisierung einhergehen. Das Zusammenwirken von Technisierung und Medikalisierung wird von Heiner Fangerau und Michael Martin als »Technikalisierung« (Fangerau/Martin 2014; Martin/Fangerau 2015) beschrieben. Damit ist die bedeutende Rolle von Technik und deren Einsatz im Zusammenhang mit Gesundheitshandlungen, Prävention und Artefakten gemeint.

In genau diese technikalisierten Zusammenhänge scheint die Personenwaage im Rahmen von Selbstvermessungspraktiken mit dem Effekt der Optimierung diskursiv eingebunden, weisen doch PAYL-Tarife wiederkehrend auf die elementare Rolle des Körpergewichts im Rahmen des Fitness-Trackings und eines gesunden Lebensstils hin (vgl. z.B. Alami et al. 2020: 2; Wiegard/Breitner 2019: 110, 112; Schoss 2015). In Zeiten der Individualisierung wählt das Subjekt viele ungezählte Male pro Tag, ob es sich für oder gegen die eigene Gesundheit entscheidet. Einfache Alltagshandlungen summieren sich zum persönlichen Score; dazu zählt bereits, ob selbst gekocht oder Fastfood abgeholt wird, ob der Aufzug oder die Treppe genommen wird. Es ist das ›präventive Selbst«, das in seinen Handlungen rational vorgeht– oder vorgehen muss – und darauf abzielt, Krankheit auf ein minimales Maß zu reduzieren (Lengwiler/Madarász 2010: 16). In einer dynamischen Risikogesellschaft existieren keine verbindlichen Sicherheiten mehr. Prävention bedeutet eine radikale Selbstverantwortlichkeit der Individuen, bei der die Sorge um sich und die Selbstdisziplinierung in Richtung Gesundheit zum privaten Projekt wird (vgl. Bröckling 2008; Lengwiler/Madarász 2010; Duttweiler

2008). Zudem trägt das Streben nach Perfektionierung dazu bei, ein solches Projekt, sei es gesellschaftlich, institutionell oder individuell motiviert, immer weiter voranzutreiben (vgl. Bröckling 2008: 42). Mit dieser freiwilligen Selbstoptimierung öffnet sich die große Spannweite eines Handlungs- und Gestaltungsspielraums, den sich Politik und Wirtschaft – und nicht zuletzt Lebensversicherungen mit PAYL-Tarifen zu Nutzen machen könn(t)en.

Ästhetisierung der Lebenswelt

Georg Simmel (1858-1918) thematisierte bereits vor über hundert Jahren einen kultursoziologischen Wandel, der mit dem Aufkommen von Großstädten das individuelle und soziale Erleben nachhaltig veränderte (vgl. Simmel 2006). Mit den wirtschaftlichen Umwälzungen im 19. Jahrhundert hat sich die gesellschaftliche Ordnung, wie bereits erwähnt, maßgeblich gewandelt. Dadurch wurden im 20. Jahrhundert Ressourcen für eine breite Bevölkerungsschicht, darunter (Fach)Arbeiter*innen, Angestellte und Beamt*innen, zugänglich (vgl. Torp/Haupt 2009: 21). Dazu zählen der gestiegene allgemeine Wohlstand, geregelte Arbeitszeiten, Freizeit und Konsumgüter (vgl. Geißler/Meyer 2002: 37). Diese sozialen Elemente erhielten in der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg einen weiteren, entscheidenden Schub und wirkten sich auf das gesellschaftliche Konsumverhalten aus. Bubner (1989) und Welsch (1991) haben vor dem Hintergrund dieser Entwicklungen den Begriff »Ästhetisierung der Lebenswelt« eingeführt. Der Ausdruck bezeichnet eine Ausweitung des ästhetischen Verständnisses auf alltägliche Bereiche nach dem industriellen Zeitalter hin zum 21. Jahrhundert. Reckwitz (2012) stellt eine kontinuierliche Intensivierung dieser Vorgänge seit den 1970er Jahren fest. Der Vorgang der Ästhetisierung beeinflusst demzufolge die Lebensweisen, den Geschmack, die Lebensstile und das Körpererleben in der Moderne (vgl. Hieber/Moebius 2011; Reckwitz 2012).

Die Ästhetik des Körpers und des Selbst scheint heute eng an klassische Schönheitsideale gekoppelt und mit einer Reihe ökonomischer Interessen verbunden. Dabei wird in Konsumgesellschaften – beeinflusst von den (Massen-)Medien – nach einem demokratischen, schicht- und geschlechterübergreifenden Prinzip Gesundheit, Fitness und ein *gutes* Leben eingefordert. Das Ideal besteht aktuell in einem fitten und durchtrainierten Körper (vgl. Graf 2013; Martschukat 2019), was sich mittlerweile nicht mehr ausschließlich auf den männlichen Körper bezieht (#strongisthenewskinny). Es ist das Subjekt, das in einer »*Bildergesellschaft*« (Frommeld 2020: 396) unentwegt von

vielfältigen, ästhetischen Eindrücken umgeben ist und beginnt, sich selbst zu reflektieren und Wünsche wie Ziele zu formulieren: »Die Ästhetisierung stellt der Medialisierung eine Affekt- und Motivationsquelle zur Verfügung.« (Reckwitz 2012: 339)

In einer Konkurrenzgesellschaft, die auf Optimierung ausgerichtet ist, resultieren diese Vorhaben aus einem Vergleich. QS, Self-Tracking und PAYL nutzen dieses Rationalitätsprinzip als Leitgedanken (vgl. Wiegard/Breitner 2019; Alami et al. 2020; Frommeld 2019; Frommeld 2020) und inkludieren die sinnliche Wahrnehmung und den Reiz eines schönen, fitten Körpers. PAYL im Speziellen intendiert, die Versicherten zu einem gesunden und sicheren Lebensstil zu motivieren und unterstützt die Kund*innen mit gezielten Informationen, die der individuellen Gesundheit und Sicherheit zuträglich sein sollen (vgl. Wiegard/Breitner 2019; Alami et al. 2020). Auch hier fängt PAYL gleichermaßen den Zeitgeist ein und nutzt den innovativen Grundgedanken von Gesundheit und Schönheit, der bei der Entwicklung der Personenwaage ein Anliegen der Erfinder*innen war. Die zur Verfügung stehenden Artefakte und Medien animieren und fordern das Individuum beständig heraus, sich selbst zum Ausdruck zu bringen (vgl. Reckwitz 2012: 321; Hörning 1988: 75-76, 86-90), sich also in Richtung ästhetischer Performance zu wandeln und gesellschaftlich zu behaupten. An dieser Stelle setzten Objekte wie die (smarte) Personenwaage und Smartwatches an. Sie sind dazu bestimmt, mit Zahlen, Diagrammen und Kurven Anstrengungen wie eine Gewichtsreduzierung sichtbar zu machen und durch die Verfügbarkeit im Haushalt einen Reiz auszuüben, den Körper zu modifizieren.

Selbstoptimierung um jeden Preis – oder: Die Moral von der Geschichte

Der gesellschaftliche Modernisierungsprozess rückt den Köper, die Gesundheit, das Subjekt und dessen Bereitschaft zur Leistung wie Disziplin in besonderer Weise in den Fokus. Die vielfältigen (Alltags-)Praktiken von Selbstoptimierung bringt diese Elemente zu einer konzentrierten Formel zusammen, die einerseits als Risiko, andererseits als Chance betrachtet werden können. Dieses Resümee subsummiert in Auszügen die empirischen Ergebnisse einer Geschichte und Soziologie der Selbstvermessung am Beispiel des Körpergewichts und schlägt Ansatzpunkte für eine weiterführende Diskussion von Selbstoptimierung im Rahmen von Technologien der Selbstvermessung vor.

Immanente Sichtbarkeit in einer digitalen Bildergesellschaft

Der Körper fungiert als sinnlich wahrnehmbarer Nachweis einer individuellen Identität (vgl. Vormbusch 2019) in einer digitalen *Bildergesellschaft* (Frommeld 2020). Er ist zwar naturgegeben, kann aber entsprechend der zur Verfügung stehenden Mittel und Ressourcen – sei es Wissen, Technik, Zeit oder Geld – bearbeitet, transformiert und optimiert werden. In diesen Zeitgeist fügt sich das Phänomen der Selbstoptimierung ein; der dahinterstehende disziplinierende Mechanismus wird für die Tarifierung von Versicherungen nutzbar gemacht. So setzen Medizin, Gesundheitspolitik und Versicherungen den normativen und institutionellen Rahmen für ein gesundes Körpergewicht und unterbreiten Handlungsvorschläge. Gleichermaßen suggerieren sie und adressieren an die Eigenverantwortlichkeit des Subjekts, dabei richten sich die Planung und Durchführung von Körperpraktiken nach den Maximen einer Gesundheitsförderung.

Im Kontext von Selbstvermessung beanspruchen QS und Freeletics, über Eigenlogiken zu verfügen. Jedoch bewegen auch sie sich in jenem Verhältnis zu Gesundheit, das dem Imperativ der sichtbaren, kontinuierlichen Verbesserung von Körper und Geist folgt. In modernen Gesellschaften überwachen bereits seit längerem Medizin und technische Instrumente wie die Personenwaage vielfältige individuelle Gesundheitsbemühungen, seit kurzem erfolgt dies mit Unterstützung millionenfacher Apps. Der Wissenstransfer, der Ende des 19. Jahrhunderts zwischen Militär, Medizin und Ingenieur*innen als Erfolgsgeschichte einsetzte, wird mit dem digitalen Wandel seit den 1990er Jahren fortgesetzt und in das Internet verlegt.

Die Grundprinzipien von Selbstoptimierung sind dieselben geblieben wie vor dem Zeitalter der Apps. Mit einer Diagnose und dem Wiegeergebnis wird sichtbar gemacht, ob die Anstrengungen der Subjekte erfolgreich verlaufen. Der Beweis kann grundsätzlich über eine (deutliche) Gewichtsabnahme, eine neue Kleidungsgröße, einen strafferen Körper oder beruflichen Erfolg mit entsprechenden Konsumausgaben geliefert werden – auch wenn Optionen existieren, Dritte zu täuschen, z.B. mit straffender Wäsche Rundungen zu modellieren oder mit chirurgischen Eingriffen ›nachzuhelfen‹ (vgl. Krug/Bittner/Frommeld 2021). Sichtbarkeit kann über das Teilen von Fotografien und Fitness-Ergebnissen in digitalen Gemeinschaften wie QS und Freeletics erreicht werden bzw. besteht aus einer in Deutschland noch freiwilligen Verpflichtung gegenüber Institutionen (z.B. Versicherungen im Zuge eines PAYL-Tarifs). Gemeinschaften wie QS und Freeletics, aber auch

PAYL-Versicherungsverträge lassen sich als Reminiszenz an militärische Musterungen lesen: Auf die Einladung zur Prüfung von Körper und Leistung im Rahmen eines Gruppentreffens mit der Sportgruppe oder eines Versicherungsabschlusses folgt die Prämisse eines ›Mithaltenmüssens‹, um dazu zu gehören.

Praktiken der Selbstoptimierung als Repräsentanten eines moralischen Lebensstils

Maßnahmen wie den eigenen Körper zu wiegen, das Gewicht zu überwachen und dieses zu reduzieren, fungieren als populärer Querschnitt einer facettenreichen Optimierung zum Zweck der Selbstermächtigung über den naturgegebenen Körper. Das moderne Phänomen der Selbstvermessung wäre demzufolge eine Modifikation des Körpers, die nach eigenem Ermessen erfolgt. Dabei bliebe es dem Subjekt überlassen, ob dieses sich gesellschaftlichen Normen und Werten wie Gesundheit und Schönheit anpasst oder sich diesen widersetzt[7].

Beide Elemente fungieren jedoch als stabiles, kulturelles Grundgerüst einer modernen Gesellschaft. Bereits in der griechischen Antike entsprachen perfekte Körperproportionen den zeitgenössischen Schönheitsvorstellungen (vgl. Bergdolt 2006). Dabei wurde ein ästhetischer Körper mit einem moralischen, tugendhaften Charakter und gutem Gesundheitszustand in Verbindung gebracht (Kalokagathía) (ebd.: 118, 122). Praktiken, die der Schönheit und Gesundheit zuträglich sind, lassen sich als angemessene und ›richtige‹ Verhaltensweisen interpretieren. Dieser Auffassung zufolge impliziert Selbstoptimierung ein Handlungsmodell, das zu einem *moralischen Lebensstil* beitragen könnte, und die damit verbundenen Prinzipien von Selbstvermessung scheinen zu einem *guten Leben* verhelfen zu können. *Body Shaping* ist nur eine Variante des Weges dorthin (Frommeld 2021a). Sie bezieht sich auf den Körper und modelliert diesen z.B. mit Hilfe von disziplinierten Diät- und Fitnesspraktiken. *Mind Shaping* als weitere Variante fungiert als moralische Form einer Selbstoptimierung, die in den Körper und Geist übergeht.

QS-Selbstvermesser*innen verstehen diese Praktiken als kontinuierliche Alltagsbeschreibung und Erkundung eines subjektiven Glückserlebens, was

7 Auf Instagram hat sich Widerstand gegen das Schlankheitsideal in Form der Body Positive-Bewegung formiert (#bodypositive, #effyourbeautystandards), vgl. Frommeld 2021a sowie Frommeld 2022.

einer gesellschaftlichen Unsicherheit entgegengesetzt wird (vgl. Vormbusch 2019: 38-39). Das Erreichen selbst gesteckter Zwischenziele kann zu Erfolgserlebnissen und Wohlbefinden bei Anhänger*innen von QS und Freeletics führen (vgl. Duttweiler/Passoth 2016; Vormbusch 2016; Frommeld 2019; Frommeld 2020).

Individualisierung forciert zwar eigenständige Entscheidungen, Freiheiten und die Einzigartigkeit des Subjekts (vgl. Beck 1986)[8]. Diese Chancen werden limitiert, wenn die gesellschaftliche Teilhabe eine Motivation darstellt: »Der einzelne wird zwar aus traditionellen Bindungen und Versorgungsbezügen herausgelöst, tauscht aber dafür die Zwänge des Arbeitsmarktes und der Konsumexistenz und der in ihnen enthaltenen Standardisierungen und Kontrollen ein.« (Ebd.: 211)

Demzufolge stellt eine Selbstvermessung, Modifikation des Körpers und des Körpergewichts ein gesellschaftlich eingefordertes Transformationsmuster dar (vgl. Mau 2017; Lupton 2016; Heintz 2016), das sich innerhalb gewisser Grenz- und Normalwerte bewegt. Betrachtet man diese Entwicklungen kritisch, könnte man im gesellschaftlichen Sinn von konstruierten Ungleichheiten sprechen. Wenn sich die Vergleichsgruppe – in mathematischer Hinsicht gemessen am Durchschnitt, in ästhetischer Hinsicht gemessen am Schönheitsideal – auf lange Sicht immer weiter verbessert, könnten Einzelne, vor allem Geringverdienende, Ältere und Personen mit Handicap, mit entsprechenden Nachteilen rechnen müssen (vgl. Achatz/Wulf/Selke 2021; Mau 2017; Krug/Bittner/Frommeld 2021; Selke 2016). Das betrifft das gesamte zu finanzierende Spektrum von Diät- und Fitnessartikeln bis hin zu Schönheitseingriffen wie Fettabsaugungen. Eine Befürchtung ist daher, dass das Solidaritätsprinzip in der Gesellschaft aufweichen und Formen der Diskriminierung entstehen könnten, wenn bspw. ›Übergewichtige‹ stigmatisiert werden oder Versicherungen diese ausschließen. Aus (sozial)psychologischer Sicht kann der Zwang zur Perfektionierung zu Stress, Depressionen und Burnout führen (vgl. Ehrenberg 1999; Uhlendorf et al. 2016).

8 Vgl. u.a. die Arbeiten mit Elisabeth Beck-Gernsheim, Beck/Beck-Gernsheim 1990 und Beck/Beck-Gernsheim 1993.

Fazit: Body und Mind Shaping als Risiko und Chance im Zeitalter von Selbstoptimierung

Der Beitrag zeigt, dass Technik und Technologien im Kontext von Selbstvermessung fast unentrinnbar erscheinen, sie werden akzeptiert, man arrangiert sich mit ihnen – mehr noch, scheinbar wurden diese schon in (nicht-)diskursive Muster des Alltags integriert. Individuen lassen sich als handelnde wie reflexive Subjekte begreifen, Technik wie Medientechnologien als Form der gesellschaftlichen Partizipation (vgl. Hörning 1988: 53). Technische wie technologische Innovationen interagieren mit sozialen Veränderungen, was sich am Beispiel von Selbstoptimierung dokumentieren lässt. Die damit verbundenen (Alltags-)Praktiken sind facettenreich; sie reichen von Ernährungsumstellungen, Diäten und Fitnessprogrammen bis hin zu minimal-invasiven Methoden und operativen Eingriffen der Schönheitschirurgie (vgl. Krug/Bittner/Frommeld 2021). Das unaufhörliche Leistungsstreben im 21. Jahrhundert erfolgt in Konkurrenz mit nicht greifbaren Akteur*innen, perfekten Avataren in sozialen Medien und den noch abstrakteren Daten. Von den per App aufgezeichneten Anstrengungen im Alltag, einem Idealgewicht zu entsprechen, zur massiven Freigabe persönlicher Daten könnte es nur noch ein kleiner Schritt sein. Artefakte und daraus resultierende diskursive, mediale Praktiken wie die Aufzeichnung von Gesundheitsdaten sind daher per se sozial, politisch und ökonomisch.

Der Artikel weist nach, dass Praktiken der Selbstoptimierung über den Fitnessimperativ stark mit gesellschaftlichen Werten wie Schönheit, Lebensfreude und Jugendlichkeit assoziiert sind. Diese Wahrnehmung hat sich im Zuge der gesellschaftlichen Umwälzungen im 19. und 20. Jahrhundert kulturell etabliert. Auch wenn zahlreiche jüngere Veröffentlichungen Glauben machen lassen, bei der Selbstoptimierung von Körper und Geist (z.B. auch pharmakologische Eingriffe wie Neuro-Enhancement) handele es sich um einen neuen Trend des 21. Jahrhunderts, der noch nicht ausreichend untersucht worden sei, beweist nicht zuletzt die vorliegende Arbeit (und dieser Band), dass es zum Verständnis des Phänomens Selbstoptimierung und Selbstvermessung dazugehört, vielschichtige (nicht-)diskursive Prozesse, Machtkämpfe und tiefgreifende Veränderungen in mehr als 200 Jahren (Kultur- und Sozial-)Geschichte westlicher Gesellschaften, in die Analyse einzubeziehen.

Es geht heute nicht mehr nur darum, Krankheiten vorzubeugen und Risikofaktoren entgegenzuwirken, sondern es hat sich etabliert, den Körper und die Gesundheit als etwas aufzufassen, das gestaltet und perfektioniert werden

kann. Zugrunde liegen Wertvorstellungen, die sich nach einer Ethik der Zahl richten. Dadurch könnte sich ein machtvolles Gefüge aus Wissen und Wahrheit etablieren, das Selbstoptimierung provoziert (vgl. Foucault 2016), denn Subjekte suchen nach Zugehörigkeit *und* Unterscheidung in einer entgrenzten Moderne (vgl. Beck 1986). Der Beitrag zeigt auf, dass *Body und Mind Shaping* als eine spezifische Optimierung von Körper, Geist und Alltag erlebt und praktiziert wird (vgl. Frommeld 2021b). Während sich *Body Shaping* auf Diät- und Fitnesspraktiken bezieht, kann *Mind Shaping* als moralische Form einer Selbstoptimierung verstanden werden, die in den Körper und Geist übergeht. Der Erfolg wird auf (bearbeiteten) Vorher-Nachher-Fotografien in den sozialen Medien bereits jetzt in einer *Bildergesellschaft* (Frommeld 2020; Frommeld 2021a) sichtbar, denn Likes aus der Community und Bonuspunkte der Versicherung belohnen die tatsächliche oder suggerierte Leistung. Abschließend lässt sich die These aufstellen, dass Praktiken der Selbstoptimierung nicht nur Gesellschaft zu ordnen vermögen, sondern Raum zur Gestaltung von Gesellschaft kreieren können.

Literatur

Achatz, Johannes/Wulf, Nele/Selke, Stefan (2021). Vorwort. Digitale Selbstvermessung in Zeiten von Corona. In: Zugluft – Öffentliche Wissenschaft in Forschung, Lehre & Gesellschaft, 8-13.

Alami, Hassane/Rivard, Lysanne/Oliveira, Robson Rocha de/Lehoux, Pascale/Cadeddu, Stéphanie Bernadette Mafalda/Savoldelli, Mathilde/Ag Ahmed, Mohamed Ali/Fortin, Jean-Paul (2020). Guiding Pay-As-You-Live Health Insurance Models Toward Responsible Innovation in Health. In: Journal of participatory medicine 12:3, e19586. Abrufbar unter: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7543981/ (Stand: 12.04.2022).

Beck, Ulrich (1986). Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. 15. Aufl. Frankfurt a.M.

Beck, Ulrich/Beck-Gernsheim, Elisabeth (1990). Das ganz normale Chaos der Liebe. 1. Aufl. Frankfurt a.M.

Beck, Ulrich/Beck-Gernsheim, Elisabeth (1993). Nicht Autonomie, sondern Bastelbiographie. Anmerkungen zur Individualisierungsdiskussion am Beispiel des Aufsatzes von Günter Burkart. In: Zeitschrift für Soziologie 22:3, 178-187.

Beck, Ulrich/Bonß, Wolfgang/Lau, Christoph (2004). Entgrenzung erzwingt Entscheidung: Was ist neu an der Theorie reflexiver Modernisierung? In: Beck, Ulrich/Lau, Christoph (Hg.) Entgrenzung und Entscheidung. Was ist neu an der Theorie reflexiver Modernisierung? 1. Aufl. Frankfurt a.M., 13-64.

Bergdolt, Klaus (2006). Ästhetik und Schönheit. Historische und kulturelle Aspekte des Schönheitswahns. In: Zeitschrift für medizinische Ethik 52:2, 115-126.

Bröckling, Ulrich (2008). Vorbeugen ist besser … Zur Soziologie der Prävention. In: Behemoth. A Journal on Civilisation 1, 38-48.

Bubner, Rüdiger (1989). Ästhetisierung der Lebenswelt. In: Bubner, Rüdiger (Hg.) Ästhetische Erfahrung. 1. Aufl. Frankfurt a.M., 143-156.

Clarke, Adele E./Fosket, Jennifer R./Mamo, Laura/Fishman, Jennifer R./Shim, Janet K. (2009). Charting (Bio)Medicine and (Bio)Medicalization in the United States. 1890 – Present. In: Clarke, Adele E./Mamo, Laura/Fosket, Jennifer R./Fishman, Jennifer R./Shim, Janet K. (Hg.) Biomedicalization. Technoscience, Health, and Illness in the U.S. Durham, 88-103.

Clarke, Adele E./Mamo, Laura/Fishman, Jennifer R./Shim, Janet K./Fosket, Jennifer Ruth (2003). Biomedicalization. Technoscientific Transformations of Health, Illness, and U.S. Biomedicine. In: American Sociological Review 68:2, 161-194.

Degele, Nina (2002). Einführung in die Techniksoziologie. München.

Dimbath, Oliver (2016). Soziologische Zeitdiagnostik. Generation, Gesellschaft, Prozess. Paderborn.

Duttweiler, Stefanie (2008). »Im Gleichgewicht für ein gesundes Leben« – Präventionsstrategien für eine riskante Zukunft. In: Schmidt-Sehmisch, Henning/Schorb, Friedrich (Hg.) Kreuzzug gegen Fette. Sozialwissenschaftliche Aspekte des gesellschaftlichen Umgangs mit Übergewicht und Adipositas. 1. Aufl. Wiesbaden, 125-142.

Duttweiler, Stefanie/Passoth, Jan-Hendrik (2016). Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.) Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? 1. Aufl. Bielefeld, 9-42.

Ehrenberg, Alain (1999). Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. 1. Aufl. Frankfurt a.M.

Fangerau, H./Martin, Michael (2014). Blutdruck messen: Die »Technikalisierung« der Kreislaufdiagnostik. In: Sigelen, Alexander/Launert, Birte/

Schnellhammer, Irene (Hg.) Herzblut. Geschichte und Zukunft der Medizintechnik. Darmstadt, 74-93.

Foucault, Michel (2016). Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. In: Foucault, Michel (Hg.) Die Hauptwerke. 4. Aufl. Frankfurt a.M., 701-1019.

Frommeld, Debora (2013). Fit statt fett: Der Body-Mass-Index als biopolitisches Instrument. In: Curare, Zeitschrift für Medizinethnologie 36:1-2, 5-16.

Frommeld, Debora (2019). Die Personenwaage. Ein Beitrag zur Geschichte und Soziologie der Selbstvermessung. 1. Aufl. Bielefeld.

Frommeld, Debora (2020). Die riskante Quantifizierung des Selbst. Vermessung, Optimierung und Ermächtigung im Zeitalter der (digitalen) Personenwaage. In: Holzinger, Markus/Römer, Oliver/Boehncke, Clemens (Hg.) Soziale Welt, Sonderband 24: Soziologische Phantasie und kosmopolitisches Gemeinwesen. Perspektiven einer Weiterführung der Soziologie Ulrich Becks. 1. Aufl., 366-405.

Frommeld, Debora (2021a). (Il)Legitime Wissensregime und digitale Neuordnung in einer Bildergesellschaft. Fat Studies, Body Positivity, Body und Mind Shaping – ein Diskurs in Bewegung. In: Blättel-Mink, Birgit (Hg.) Gesellschaft unter Spannung. Verhandlungen des 40. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie 2020, im Erscheinen.

Frommeld, Debora (2021b). Who Knows Best? Alte Gewissheiten und neue Deutungskämpfe. Diskursgemeinschaften des ›richtigen‹ Körpergewichts. In: Dimbath, Oliver/Pfadenhauer, Michaela (Hg.) Gewissheit. Beiträge und Debatten zum 3. Sektionskongress der Wissenssoziologie. Weinheim, 190-202.

Frommeld, Debora (2022). Waage. In: Herrmann, Anja/Kim, Tae Jun/Kindinger, Evangelia/Mackert, Nina/Rose, Lotte/Schorb, Friedrich/Tolasch, Eva/Villa, Paula-Irene (Hg.) Fat Studies. Ein Glossar. 1. Aufl. Bielefeld, im Erscheinen.

Gard, Michael/Wright, Jan (2005). The obesity epidemic. Science, morality and ideology. London.

Geißler, Rainer/Meyer, Thomas (2002). Die Sozialstruktur Deutschlands. Die gesellschaftliche Entwicklung vor und nach der Vereinigung. Bonn.

Graf, Simon (2013). Leistungsfähig, attraktiv, erfolgreich, jung und gesund: Der fitte Körper in post-fordistischen Verhältnissen. In: Body Politics 1, 139-157.

Heintz, Bettina (2016). »Wir leben im Zeitalter der Vergleichung«. Perspektiven einer Soziologie des Vergleichs. In: Zeitschrift für Soziologie 45:5, 305-325.

Hennen, Leonhard (1992). Technisierung des Alltags. Ein handlungstheoretischer Beitrag zur Theorie technischer Vergesellschaftung. Wiesbaden.

Hieber, Lutz/Moebius, Stephan (2011). Einführung: Ästhetisierung des Sozialen im Zeitalter visueller Medien. In: Hieber, Lutz/Moebius, Stephan (Hg.) Ästhetisierung des Sozialen. Reklame, Kunst und Politik im Zeitalter visueller Medien. 1. Aufl. Bielefeld, 7-14.

Hitzler, Ronald/Honer, Anne (1994). Bastelexistenz. In: Beck, Ulrich/Beck-Gernsheim, Elisabeth (Hg.) Riskante Freiheiten. Individualisierung in modernen Gesellschaften. 1. Aufl. Frankfurt a.M., 307-315.

Hörning, Karl H. (1988). Technik im Alltag und die Widersprüche des Alltäglichen. In: Joerges, Bernward (Hg.) Technik im Alltag. 1. Aufl. Frankfurt a.M., 51-94.

Joerges, Bernward (Hg.) (1988). Technik im Alltag. 1. Aufl. Frankfurt a.M.

Keller, Reiner (2011). Wissenssoziologische Diskursanalyse. Grundlegung eines Forschungsprogramms. Wiesbaden.

Kickbusch, Ilona/Hartung, Susanne (2014). Die Gesundheitsgesellschaft. Konzepte für eine gesundheitsförderliche Politik. 2. Aufl. Bern.

Kickbusch, Ilona/Maag, Daniela (2006). Die Gesundheitsgesellschaft. Megatrends der Gesundheit und deren Konsequenzen für Politik und Gesellschaft. Gamburg.

Krug, Henriette/Bittner, Uta/Frommeld, Debora (2021). Ästhetische Medizin: Schöner nach Corona. In: Deutsches Ärzteblatt 118:22. Abrufbar unter: A-1096/B-903. https://www.aerzteblatt.de/archiv/219359/Aesthetische-Medizin-Schoener-nach-Corona (Stand: 09.04.2022).

Labisch, Alfons (1992). Homo Hygienicus. Gesundheit und Medizin in der Neuzeit. Frankfurt.

Lengwiler, Martin/Madarász, Jeannette (Hg.) (2010). Das präventive Selbst. Eine Kulturgeschichte moderner Gesundheitspolitik. Bielefeld.

Link, Jürgen (2009). Versuch über den Normalismus. Wie Normalität produziert wird. 4. Aufl. Opladen.

Lupton, Deborah (2016). The Quantified Self. A Sociology of Self-Tracking. New York, NY.

Martin, M./Fangerau, H. (2010). Claude Bernard und der »europäische Durchschnittsharn«. In: Der Urologe 49: 7, 855-860.

Martin, Michael/Fangerau, Heiner (2015). Technische Medikalisierung in einer alternden Gesellschaft. Instrumentelle Rahmen und normative Folgen am Beispiel präventivmedizinischer Ansätze. In: Weber, Karsten/Frommeld, Debora/Manzeschke, Arne/Fangerau, Heiner (Hg.) Technisierung des Alltags. Beitrag für ein gutes Leben? 1. Aufl. Stuttgart, 19-45.

Martschukat, Jürgen (2019). Das Zeitalter der Fitness. Wie der Körper zum Zeichen für Erfolg und Leistung wurde. 1. Aufl. Frankfurt a.M.

Marx, Karl (2013). Das Kapital. Erster Band. (MEW, Band 23). 40. Aufl. Berlin.

Mau, Steffen (2017). Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen. Berlin..

Rammert, Werner (1983). Soziale Dynamik der technischen Entwicklung. Theoretisch-analytische Überlegungen zu einer Soziologie der Technik am Beispiel der »science-based industry«. Opladen.

Rammert, Werner (1993). Technik aus soziologischer Perspektive. Forschungsstand, Theorieansätze, Fallbeispiele. Ein Überblick. Wiesbaden.

Reckwitz, Andreas (2012). Die Erfindung der Kreativität. Zum Prozess gesellschaftlicher Ästhetisierung. 1. Aufl. Berlin.

Schoss, Malte (2015). Zukunft von Tracking-Tarifen – Umfrage zur Nutzerakzeptanz von PAYL. Abrufbar unter: https://www.digitale-exzellenz.de/zukunft-von-tracking-tarifen-umfrage-zur-nutzerakzeptanz-von-payl/ (Stand: 04.01.2021).

Selke, Stefan (2016). Rationale Diskriminierung durch Lifelogging – Die Optimierung des Individuums auf Kosten des Solidargefüges. In: Andelfinger, Volker/Hänisch, Till (Hg.) eHealth. Wie Smartphones, Apps und Wearables die Gesundheitsversorgung verändern werden. Wiesbaden, 53-71.

Selke, Stefan (Hg.) (2021). Zugluft. Öffentliche Wissenschaft in Forschung, Lehre und Gesellschaft. Zwischen Gesundheitsoptimierung und Erosion der Solidarität: Pay-as-you-live-Tarife (PAYL) im Gesundheitswesen.

Simmel, Georg (2006). Die Großstädte und das Geistesleben. 1. Aufl. Frankfurt a.M.

Statistisches Bundesamt (2020). Anteil der Internetnutzer, die in den letzten drei Monaten soziale Netzwerke genutzt haben, nach Altersgruppen in Deutschland im Jahr 2019. Abrufbar unter: https://de.statista.com/statistik/daten/studie/509345/umfrage/anteil-der-nutzer-von-sozialen-netzwerken-nach-altersgruppen-in-deutschland/ (Stand: 04.01.2021).

Torp, Claudius/Haupt, Heinz-Gerhard (2009). Einleitung: Die vielen Wege der deutschen Konsumgesellschaft. In: Haupt, Heinz-Gerhard/Torp, Claudius

(Hg.) Die Konsumgesellschaft in Deutschland 1890-1990. Ein Handbuch. Frankfurt a.M., 9-24.
Uhlendorf, Niels/Schreiber, Julia/King, Vera/Gerisch, Benigna/Rosa, Hartmut/Busch, Katarina (2016). »Immer so dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein« – Optimierung und Leiden. In: Psychoanalyse im Widerspruch 28:55, 31-50.
Viehöver, Willy (2011). Die Ausweitung der medizinischen Kampfzone. Herrschaft, Autonomie oder Autonomisierung der Herrschaft? Überlegungen zur Transformation von Macht und Herrschaft im medizinischen Feld der Moderne. In: Bonß, Wolfgang/Lau, Christoph (Hg.) Macht und Herrschaft in der reflexiven Moderne. 1. Aufl. Weilerswist, 175-218.
Vormbusch, Uwe (2016). Taxonomien des Selbst. Zur Hervorbringung subjektbezogener Bewertungsordnungen im Kontext ökonomischer und kultureller Unsicherheiten. In: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.) Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? 1. Aufl. Bielefeld, 45-61.
Vormbusch, Uwe (2019). Soziokalkulation. Zur Ausweitung des Bewertungshorizonts in der Gegenwartsgesellschaft. In: Nicolae, Stefan/Endreß, Martin/Berli, Oliver/Bischur, Daniel (Hg.) (Be)Werten. Beiträge zur sozialen Konstruktion von Wertigkeit. Wiesbaden, 23-44.
Weber, Max (1980). Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriss der verstehenden Soziologie. Tübingen.
Welsch, Wolfgang (1991). Subjektsein heute. Überlegungen zur Transformation des Subjekts. In: Zeitschrift für Philosophie 39:4, 347-365.
Wiegard, Rouven-B./Breitner, Michael H. (2019). Smart services in healthcare: A risk-benefit-analysis of pay-as-you-live services from customer perspective in Germany. In: Electronic Markets 29, 107-123.

Apotheose der Krämerseele – Was die Optimierung des Quantified Self mit Heavy Metal, Karl Marx, dem Kirchenvater Augustinus, gotischen Kathedralen und spirituellen Bodybuildern zu tun hat

Eine teils kulturkritische Kulturkritik an den Randzonen wissenschaftlicher Konventionen
mit Reportage-Einsprengseln
und Makrosoziologieskepsis

Jörg Scheller

Prolog: Living By The Numbers

Im Jahr 2018 veröffentlichte die US-amerikanische Heavy-Metal-Band Metal Church ein Musikvideo zum Song *By The Numbers*. In den Strophen berichtet das lyrische Ich aus seinem Leben, das offenbar wenig erquicklich verläuft. »When will I stop living life in the black/I'm dead, I continue to plea/Why does it feel like a knife in the back?/Why can't I just walk away?« Im Refrain beantworten ein Chor und die Einzelstimme des Sängers die Frage: »Cause you're living/Living by the numbers/Living/Living by the numbers/'Cause you're living/Living by the numbers«.

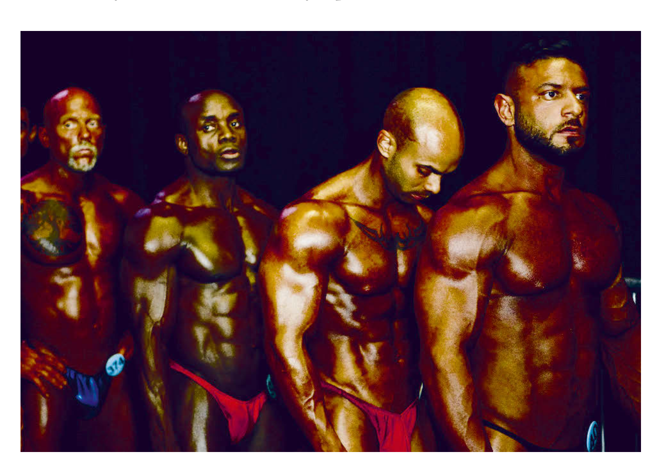
»Living by the numbers« ist im Englischen eine Redewendung, die so viel wie ›nach Schema F leben‹ bedeutet. Das Video zeigt dazu Szenen aus dem Alltag eines wohlhabenden Geschäftsmanns, der eine Doppelexistenz führt. Einerseits lebt er angepasst ›by the numbers‹, mit Wecker, Waage, Armbanduhr, Health Food, digital gesteuerten Küchenmaschinen, iPad, Luxusautos und Business-Meetings im Business Outfit. Doch an einem Morgen, nachdem seine Frau das Haus verlassen hat, fährt er sein Auto zurück in die Garage und

trifft sich mit einer Metalband, genauer gesagt mit der Band Metal Church, um im Dachstock seines Anwesens einen Ausgleich zum ›Life by the numbers‹ zu finden: laute, harte, schnelle Rockmusik. Als Sänger verausgabt er sich zusammen mit Metal Church (deren Stimme der 2021 verstorbene Mike Howe auch im wahren Leben war) in seinem Nebelschwaden verhangenen Hobbyraum, dieweil Zahlenreihen die vierte Wand hinunterlaufen – nur, um danach in sein »Life by the numbers« zurückzukehren. Nebelmaschine aus, Karrieremaschine an. Das Musikvideo kontrastiert eine Welt der Emotionen, der Intensität, der Freiheit und der Ekstase mit einer Welt des Konformismus, der Kontrolle, der Routine. Letztere ist die Welt der Zahlen. Alles ist organisiert und optimiert. Die im Video präsentierten Szenen könnten interdisziplinäre Ohren an das zehn Jahre zuvor erschienene Album *Arbeit nervt* der Hamburger Hip-Hop-Gruppe Deichkind erinnern. Im Titelsong heißt es: »Trucker, Butler, Schlachter, Schaffner, Politessen/Wollen gammeln, feiern, flirten, fummeln, fressen/Fettabsauger, Spargelstecher, Professoren/Träumen auch von FKK in Rockstar-Posen.« Metal Church veranschaulicht in frappanter Offenheit, was den klassischen Heavy Metal, wie ihn die Band in den 1980er Jahren selbst mitbegründet hat, kennzeichnet. Im Gegensatz zum Punk stellt er in weiten Teilen eine eskapistische, von religiösen Texten und Bildern geprägte, letztlich unheroisch-nerdige Parallelwelt dar. Den klassischen Heavy Metal zieht es nicht mit Protestplakaten auf die Straße. Vielmehr ist er eine Musik der Innenräume. Die Ironie des Musikvideos zu *By the numbers* besteht darin, dass Metal zwar eine zeitlich begrenzte Transgression als Abkehr von der Welt der Zahlen, der Berechnung, der Planung, der Disziplin und der Kontrolle verspricht, aber selbst eine durch und durch kontrollierte Zahlenmusik ist – man denke nur an die penibel in Dezibel gemessenen Lautstärkerekorde der 1980er und 1990er Jahre oder an die oft komplexen, hohe Konzentration erfordernden Songstrukturen. Freie Improvisation? Fehlanzeige. Und damit sind wir auch beim Thema des vorliegenden Textes: der Janusköpfigkeit jener Formen der Selbstoptimierung, die in der deutschsprachigen – aber nicht nur in der deutschsprachigen – Medienöffentlichkeit mit dem Quantified Self in Zusammenhang gebracht werden; mit einem angeblich entfremdeten Subjekt, das sein Leben nicht in der ekstatischen Offenheit des Seins verbringt, sondern im rigiden Takt der modernen Zahlenmaschinerie marschiert.

Vorbemerkungen zur Methodologie

Im Folgenden werde ich versuchen, einen differenzierten Blick auf die Selbstoptimierung des ›Quantified Self‹ zu werfen. Dabei rückt ein selten beachteter Aspekt des Themas in den Fokus: die religiöse Dimension. Als Mitarbeiter einer Kunsthochschule bin ich hybriden Ansätzen zugeneigt, die ich nicht als Alternativen zu gängigen wissenschaftlichen Ansätzen sehe, sondern als Komplemente. Vor diesem Hintergrund werde ich nach einem eher konventionellen akademischen Einstieg essayistische mit wissenschaftlichen Elementen kombinieren und im Unterkapitel »Die Optimierung des Pöbels« Eindrücke von einer Reportagereise, die ich 2019 nach Kalifornien unternahm, einflechten.

Abb. 1 Bodybuilder beim Mr. Olympia Wettbewerb



Las Vegas, 2019. Fotograf: David Willen.

Die Formulierung »teils kulturkritische Kulturkritik« im Untertitel meines Aufsatzes besagt, dass ich selbst vor gewissen Klischees der Kulturkritik nicht gefeit bin. Ich beziehe mich hierbei auf den Begriff der Kulturkritik, wie Georg Bollenbeck ihn entwickelt hat. Kulturkritik zeichnet sich dem Germanisten zufolge durch einen

> »alarmistischen, hypergeneralisierenden Charakter [aus]; sie ist subjektiv-wertend, umgeht eine analytische Vertiefung; sie ist kasuistisch-empirisch,

> nicht systematisch-empirisch. Sie urteilt gesinnungsethisch-normativ. Sie ist ein affektiver Reflexionsmodus. Sie setzt, um mit einem prominenten Kulturkritiker [Günther Anders, Anm. d. A.] zu sprechen, auf ›Übertreibung in Richtung Wahrheit‹« (Bollenbeck 2007: 19).

Nicht zuletzt entwickelt Kulturkritik ihr Bild der Welt aus der Distanz zumindest zeitweiliger Nicht-Involviertheit – nur durch eine solche, den Zudringlichkeiten der Geschehnisse entrückten Perspektive kann es gelingen, das erwünschte ›Big Picture‹, wie es für Kulturkritik typisch ist, zu verfertigen. In der Kritik an dem, was ich an gängigen Sichtweisen auf das Quantified Self als kulturkritisch einstufe, scheinen auch bei mir immer wieder kulturkritische Wertungen und subjektive Generalisierungen auf. Doch als Relationist (ungleich Relativist) geht es mir primär darum, blinde Flecken und ideologische Schlagseiten durch Kontrastbildung aufzuzeigen; nicht, eine wie auch immer geartete Privatmeinung zu verabsolutieren. Was die Distanz zu den kritisierten Phänomenen als Voraussetzung für den ästhetisierend-panoramatischen Blick der Kulturkritik betrifft, befindet man sich als akademischer Institutionsarbeiter unweigerlich auf dem Ausguck oben am Mast. Andererseits folge ich, wo immer es geht, der Maxime des Hardcorepunk-Musikers Henry Rollins: »Knowledge without mileage equals bullshit«. (Rollins 2012). Will heißen: Über konkrete, empirisch erfahrbare Phänomene wertend zu räsonieren wie gewisse Königsberger Philosophen über gewisse Weltgegenden, die sie selbst nur vom Hörenlesen kannten, sollte man besser unterlassen. Ob Bodybuilding, Heavy Metal, Osteuropa, Selbstoptimierung oder andere Bereiche, mit denen ich mich befasse – gerade, wenn es um kulturkritisch oder gar kulturkämpferisch aufgeladene Themen geht, begebe ich mich als teilnehmender Beobachter ins Gewühl der empirischen Verhältnisse. Als nebenberuflicher Fitnesstrainer, langjähriger Kraftsportler und Autor vieler Texte über den Maschinenraum der Gymkultur (vgl. Scheller 2020; Scheller 2021) kenne ich die Fitness-Szene und die Alltagsrealität des Quantified Self aus der Lebensweltperspektive, was vor einseitiger Theoretisierung schützen mag. Wichtig ist mir der Latour'sche Spagat zwischen Involviertheit im Sinne konkreter, empirischer Erfahrung und intersubjektiver, akademischer Distanz. Wir sprechen hier nicht über ein Entweder-oder, sondern über eine Pendelbewegung zwischen zwei Polen, die ›Checks and Balances‹ ermöglicht.

Kein Gott setzt Grenzen. Zum Stand von Forschung und Kritik

Im Musikvideo von Metal Church und in der Redewendung »living by the numbers« manifestiert sich, gewissermaßen als popkulturelle und lebensweltliche Sedimentierung mentalitätsgeschichtlicher Topoi, auf exemplarische Weise eine kulturkritische Sicht auf die Optimierung des Quantified Self und damit auf eine seit den Anfängen der westlichen Moderne wiederkehrende Kritik an der numerisierten Welt: Selbstoptimierung ist die Versachlichung des Selbst unter den Auspizien der Vermessung (vgl. Röcke 2021: 185).

So firmiert die Quantified-Self-Bewegung auf ihrer 2007 aufgeschalteten Internetseite quantifiedself.com unter dem Slogan »Self Knowledge Through Numbers«. Das fordert all jene zu kulturkritischem Widerstand heraus, für die das als geistig-beseelt verstandene Selbst im Widerspruch zu angeblich geist- und seelenlosen Praktiken des Zählens und Berechnens steht, insbesondere im deutschsprachigen Raum. Wenig überraschend zeigt die Suche nach Begriffen wie »Selbstoptimierungswahn« oder »Selbstoptimierungssucht« bei Google Ngram Viewer ein steiles exponentielles Wachstum seit ca. 2005 an. Wer »Selbstoptimierung« googelt, wird feststellen, dass der Begriff überwiegend negativ besetzt ist und meist mit Kritik am Quantified Self einhergeht: »Die Konnotation des Begriffs der Selbstoptimierung ist […], deutlich stärker noch als bei Optimierung, negativ« (Röcke 2021: 143). In der Tat: Welchen Blog man auch konsultiert, welche Zeitung man liest, welche Fernsehsendung man schaut – Warnungen vor zahlengestützter Selbstoptimierung sind an der Tagesordnung. Ein Leben, nichts anderem gewidmet als Leistungsterror! Narzissmus! Körperfixiertheit! Neoliberaler Druck! Smartwatchdiktatur! Wahn! Sucht! Zwang! Permanente Selbstvermessung! Die menschliche Seele, aufgelöst in Zahlen!

An vorderster Front der frühen Quantifizierungskritik rechnete Martin Heidegger, der wohl wirkmächtigste rechtsdrehende Kulturkritiker des 20. Jahrhunderts, mit dem rechnenden Denken der Moderne ab, am klarsten im Aufsatz *Die Zeit des Weltbildes* (Heidegger 1977 [1938]: 75-113). Wird in jüngeren soziologischen Analysen Quantifizierung mit Versachlichung in Verbindung gebracht, so konstatiert Heidegger, der »rechnende Mensch« betreibe eine »Vergegenständlichung des Seienden« (ebd.: 87). Dem neuzeitlichen Menschen gehe es darum, »jegliches Seiende so vor sich zu bringen, daß der des Seienden sicher und d.h. gewiß sein kann« (ebd.). Dabei wolle er selbst »dasjenige Seiende sein […], das allem Seienden das Maß gibt und die Richtschnur zieht« (ebd.: 94). Um dieses Ziel zu erreichen, setze er die »uneingeschränk-

te Gewalt der Berechnung, der Planung und der Züchtigung aller Dinge ins Spiel« (ebd.). Damit aber werde das Quantitative zu einer »eigenen Qualität«:

> »Sobald […] das Riesenhafte der Planung und Berechnung und Einrichtung und Sicherung aus dem Quantitativen in eine eigene Qualität umspringt, wird das Riesige und das scheinbar durchaus und jederzeit zu Berechnende gerade dadurch zum Unberechenbaren.« (Ebd.: 95)

Heidegger formuliert durch die Engführung von Maß, Richtschnur, Berechnung, Gewalt und Züchtigung, die er als wesenhaft für Neuzeit und Moderne erachtet, Topoi vor, die sich heute in Quantifizierungskritik erhalten haben. Zudem weist er mathematische Exaktheit als selbstreferenziell aus (»die mathematische Naturforschung ist nicht deshalb exakt, weil sie genau rechnet, sondern sie muß so rechnen, weil die Bindung an ihren Gegenstandsbezirk den Charakter der Exaktheit hat« (ebd.: 79)), während das Lebendige nur unter Preisgabe seiner Lebendigkeit mathematisch als »raum-zeitliche Bewegungsgröße« (ebd.) aufgefasst werden könne. Der Sprung von diesen Überlegungen zur geläufigen Kritik am Quantified Self im deutschsprachigen Raum fällt nicht schwer: Das Leben exakt zu vermessen und zu planen ist aus Sicht der Kritik gewaltsam und beraubt es seines Wesens, eben der Lebendigkeit.

Auf analytischer Ebene trifft Heidegger durchaus einen Punkt. Je mehr berechnet werden kann, desto größer wird der »unsichtbare Schatten« (ebd.) des Unberechenbaren, ähnlich wie mit der Zunahme an Wissen das Nicht-Wissen wächst. Diese Zunahme kann Unbehagen und Angst erzeugen. Auch, dass man nichts vom eigenen Zeitalter verstehen wird, solange man »sich in der bloßen Verneinung des Zeitalters herumtreibt« (ebd.: 96), ist plausibel:

> »Die aus Demut und Überheblichkeit gemischte Flucht in die Überlieferung vermag für sich genommen nichts, es sei denn das Augenschließen und die Verblendung gegenüber dem geschichtlichen Augenblick.« (Ebd.)

Zu hinterfragen ist indes die weltanschauliche Schlagseite, die in Heideggers kulturkritischen, entdialektisierten Formulierungen wie »die neuzeitliche Freiheit der Subjektivität geht vollständig in der ihr gemäßen Objektivität auf« (ebd.: 111) oder »im planetarischen Imperialismus des technisch organisierten Menschen erreicht der Subjektivismus des Menschen seine höchste Spitze« (ebd.) erkennbar wird.

Skepsis gegenüber dem Nexus von Optimierung und Quantifizierung mag man teilen. Doch auch Skepsis verdient Skepsis, zumal wenn sie weltanschaulich-kulturkritisch gefärbt ist. Im Folgenden werde ich deshalb

Schlaglichter auf die nicht-intentionale Janusköpfigkeit der zahlengestützten Selbstoptimierung richten. Meine These lautet, dass ausgerechnet die Optimierungspraktiken der modernen Krämerseele ein Residuum des Religiösen sind, strukturell vergleichbar mit Heavy Metal, der einerseits voller Faszination an Mythos, Ekstase, Religion, Transgression, Transzendenz steckt, und sich andererseits den profanen Produktionsverhältnissen der Moderne anverwandelt. Ich gebrauche den Begriff »Krämerseele« im ironischen Rekurs auf Friedrich Nietzsche, der unter anderem in *Also sprach Zarathustra* die »Krämer« wenig schmeichelhaft darstellte (vgl. Nietzsche 1999: u.a. 223, 233, 254, 263). Krämer, das sind bei Nietzsche kleinbürgerlich-kleingeistige Nutzenmaximierer, Pfennigfuchser und entzauberte Demokraten. Um 1900 wurde die »Krämerseele« zudem mit der Handelsnation England assoziiert und im kulturgeographischen Standortwettbewerb gegen die tiefe und authentische kontinentaleuropäische Seele, insbesondere die faustische deutsche Seele, ausgespielt.

Selbstoptimierung auf kapitalistische Sachzwänge und Zwangsstörungen zu beschränken bedeutet auszublenden, was Selbstoptimierung auch sein könnte und was sie bereits ist; was frei nach Marx auch für Selbstoptimierer gilt: »Sie wissen das nicht, aber sie tun es. Es steht […] dem Werte nicht auf der Stirn geschrieben, was er ist« (Marx/Engels 1962: 88). Selbstverständlich kann sich Selbstoptimierung zur Zwangsstörung auswachsen, wie auch Händewaschen, Joggen, Pornokonsum und Autofahren. Und selbstverständlich trifft es zu, dass Selbstoptimierung ein Kernelement des neoliberal kulturalisierten Kapitalismus ist. Nur gilt das auch für die Kapitalismuskritik und somit auch für die Optimierungskritik selbst. Ohne sie hätten die kapitalistischen Ökonomien wohl nie so lange überdauern können. Kritik verheißt Innovation und zeigt Schwächen auf: ›Keep your enemies close‹. Will man sich mit diesen wenig überraschenden Feststellungen begnügen? Man wird nie den doppelten Boden der Selbstoptimierung entdecken, wenn man sich mit dem kulturkritischen Ausbürsten ihrer Schubladen begnügt oder sie monokausal auf den Kapitalismus zurückführt. Soziologische Diagnosen, die, wo auch immer sie nach Ursachen graben, nur auf Kapitalismus- und Neoliberalismusadern stoßen, sind wenig ergiebig. So schreibt Andreas Reckwitz in *Die Gesellschaft der Singularitäten*:

> »Während für die alte bürgerliche Klasse Korpulenz ein Zeichen von Stattlichkeit, Seriosität und Wohlstand war, stellen die schlanken, durchtrainierten Kreativen und Führungskräfte der Spätmoderne durch Marathonläufe

> ihre Belastungsfähigkeit und Selbstdisziplin unter Beweis. In dieser Fitness-Selbstoptimierung, die durchweg mit messbaren allgemein-objektiven [Hervor. i.O.] Parametern arbeitet, wird der Körper tatsächlich extrem standardisiert und damit rationalisiert.« (Reckwitz 2017: 326)

Das ist ja alles wahr, oder besser gesagt *auch* wahr – aber ist das *alles*? Sind die Strukturelemente identisch mit der Struktur? Überhaupt sollte man misstrauisch werden, wenn Soziologen von »Spätmoderne« sprechen – niemand weiß, in welchem Stadium der Moderne wir leben. Vielleicht hat sie gerade erst begonnen. Wer von »Spätmoderne« orakelt, betreibt nicht Soziologie, sondern Séance. Auch in Anja Röckes 2021 erschienenem Buch *Soziologie der Selbstoptimierung*, das über weite Strecken erfreulich nüchtern-analytisch gehalten ist und sich Selbstoptimierung aus einer metasoziologischen Perspektive nähert, ist von »Spätmoderne« die Rede. Zudem finden sich gerade in den ersten Absätzen des ersten Kapitels, die den Ton setzen, mehrere Negativ-Framings. In dramatisierenden oder tendenziösen Formulierungen blitzt Kulturpessimismus auf, etwa wenn ein »Glaube« an Selbstoptimierung »grassiert«, wenn Quantifizierung Prozesse der Selbstoptimierung »befeuert«, wenn Selbstoptimierung mit »Optimierungsphantasien« kurzgeschlossen und das Schreckensszenario einer heißlaufenden Selbstoptimierung »bis hin zur völligen Selbstreferentialität« als Möglichkeit in den Raum gestellt wird (Röcke 2021: 7-9). Im weiteren Verlauf wird Röckes Historisierung und analytische Einordnung des Gegenstandes jedoch immer präziser und differenzierter, mündend in eine treffende, empirisch fundierte statt kulturkritisch raunende Feststellung:

> »[Die gesellschaftlichen] Entwicklungen sind zu heterogen, als dass sie sich unter ein [Hervor. i.O.] Label, etwa einer ›Gesellschaft der SelbstoptimiererInnen‹, bringen ließen. Zudem gilt es zu differenzieren, denn auch […] wenn stets mehr gefordert wird, man fitter, schlauer, gesünder, glücklicher, einfach besser sein beziehungsweise werden soll, sagt das noch nichts darüber aus, in welchem Grad sich diese Ideen auf die Lebensgestaltung tatsächlich auswirken und welche individuellen und gesellschaftlichen Konsequenzen diese hat.« (Röcke 2021: 229)

Darein fügt es sich, dass die Quantified-Self-Bewegung sich nicht einfach nur »Selbstoptimierung«, im Englischen also »self-optimization« (siehe nächster Absatz), sondern auch »self-knowledge« durch »self-collected data«, »self-research«, »self-observation« und »self-tracking« auf die Fahnen geschrieben

hat – eine moderne Form des *Gnothi seauton,* des ›Erkenne-dich-selbst‹. Röcke untersucht sowohl die geschichtlichen Wurzeln der Selbstoptimierung als auch die Praktiken und Medien, mittels derer diese Gestaltung vorgenommen wird – vom Ratgeber bis zur Smartwatch. Hinzu kommt die Diskussion der Unterschiede zwischen einer auf das Individuum fokussierten Selbstoptimierung und einer im Sozialen verankerten Selbstsorge. Dabei stellt Röcke fest, dass Selbstoptimierung sowohl als Begriff wie auch als Praxis im deutschsprachigen Raum erst seit der Nachkriegszeit an Bedeutung gewinnt. Ausgerechnet in den USA, wo die Semantik der Selbstoptimierung maßgeblich geprägt wurde, ist der Begriff »self-optimization« nicht gängig (Röcke 2021: 22-23). Den geläufigen soziologischen Befunden von Max Weber bis Armin Nassehi folgend, steht die europäische Moderne bei Röcke für die Optimierung des Sozialen als des großen Ganzen, während sich die jüngeren US-amerikanisch geprägten Optimierungsbemühungen auf jede Faser der *individuellen* Existenz erstrecken: »Nach der fremdgesteuerten Disziplinierung folgt […] die selbstgesteuerte Optimierung«, paraphrasiert Röcke den Soziologen Ulrich Bröckling (Röcke 2021: 144). »Optimierung« meint dabei einen primär rationell-ökonomistischen Zugriff auf das Selbst, eine »instrumentell kalkulatorisch[e] Perspektive auf den Körper und die Psyche« (Röcke 2021: 182). Hier kommt, mit Metal Church gesprochen, »living by the numbers« ins Spiel. Wenn der Protagonist des Metal-Videos morgens auf die Digitalanzeige seines Weckers oder seiner Mikrowelle blickt, wird Armin Nassehis These, die heutige Digitalisierung sei der verlängerte Arm umfassender Optimierungsprogramme des Sozialen seit Beginn der westlichen Moderne, im Medium der Unterhaltungsmusik sinnfällig:

> »Das Unbehagen an der digitalen Kultur speist sich aus dem Sichtbarwerden [der] modernen Erfahrung. Es wird nun erst recht offensichtlich, dass die digitalen Möglichkeiten der flächendeckenden Beobachtung, die Rekombination von Daten und die Möglichkeiten des Kalkulierens [Hervor. i.O.] die Akteure darauf stoßen, was sie zuvor latent halten konnten: wie regelmäßig [Hervor. i.O.] und berechenbar [Hervor. i.O.] ihr Verhalten ist.« (Nassehi 2019: 42)

Im Gegensatz zu älteren Verbesserungsmaßnahmen, die man aus Religionen kennt, ist die Moderne und mehr noch die zeitgenössische Selbstoptimierung unabschließbar. Kein Gott setzt Grenzen. Zugespitzt formuliert: Diente Optimierung einst einem – metaphysischen – Telos, so wird die (Selbst-)Optimierung in der Moderne mehr und mehr selbst zum Telos. Wenn aber kein

Gott Grenzen setzt, steht der grenzenlosen Diffusion des Göttlichen beziehungsweise seiner Zweigstellen, der Religionen, nichts im Weg. Wenn man so will, kann Gott erst durch die Schleifung des Grenzzauns überall sein.

Das Selbst als Sitz der Zahlen. Über das Ungedachte der Quantifizierung

Jene Zahlen, auf deren Altar das Quantified Self mutmaßlich Sein und Seele opfert, standen einst in anderen Zusammenhängen als Wahn, Sucht, Versachlichung, Entfremdung, Seinsvergessenheit. Früher galten Zahlen und Zahlenverhältnisse gar als etwas Ehrwürdiges und Heiliges; sei es bei den Pythagoreern, deren Zahlenordnung den gesamten Kosmos durchdrang (»So kannst du denn nicht bloß in den dämonischen und göttlichen Dingen, sondern auch in allen menschlichen Werken und Worten die Natur der Zahl und ihre Kraft überall walten sehen, sowie auch in allen technischen Künsten und in der Musik« (Philolaos, zit.n. Diels 1960: 412)), in der Bibel (»Du hast alles nach Maß und Zahl und Gewicht gemacht« (Weish 11,21)), in den religiös inspirierten Studien zur Unendlichkeit des Mathematikers Georg Cantor (»für CANTOR war die transfinite Mengenlehre eine mathematische Repräsentation der göttlichen Idee unendlicher Zahlen bzw. eine Theorie des in *natura naturata* (in der geschaffenen Natur) aufgrund dieser Idee existierenden Unendlichen« (Purkert/Ilgauds 1987: 156)) oder natürlich bei Cantors scholastischem Stichwortgeber, dem der Kalorienzählung und Körperfettreduktion eher unverdächtigen Kirchenvater Augustinus. Dieser schrieb in *De libero arbitrio* (*Über den freien Willen*):

> »Denn wenn ich die unveränderliche Wahrheit der Zahlen bei mir selbst betrachte und sozusagen ihre Lagerstätte und ihren innersten Raum oder ihren bestimmten Bezirk, oder welche geeignete Bezeichnung man sonst finden könnte, um sozusagen die bestimmte Wohnung und den Sitz der Zahlen zu benennen, dann gerate ich in große Entfernung vom Körper.« (zit.n. Horn 1994: 397)

Das Selbst als »Sitz der Zahlen« und eine damit verbundene, positiv konnotierte »Entfernung vom Körper« – hier tut sich ein anderer Denkraum auf als bei heute gängigen, psychopathologisierenden und oft auf anekdotischer Evidenz beruhenden Formulierungen wie »Zwang der Zahlen«, wie es 2019 im *Tagesspiegel* hieß (Detert/Armbrecht 2019). In Augustinus' Zahlenphiloso-

phie sind nicht Zwang und Entfremdung, sondern »Gewißheitssicherung« und »Ordnungsleistung« zentral (vgl. Horn 1994: 389). Oder denken wir an die gotischen Kathedralen. Jene Architektur, die auf den ersten Blick wie in der Auffahrt erstarrte religiöse Inbrunst wirken mag, beruht in Wahrheit auf dem intensiven Studium der Mathematik. Die mittelalterlichen Baumeister entwickelten ihre Grund- und Aufrisse mit geometrischen Mitteln, etwa durch Serien gegeneinander verschobener Quadrate. Die spektakuläre transzendente Ästhetik der Kathedralen verdankt sich überaus diesseitigen Winkelzügen. In seinem Buch über *Die gotische Kathedrale* stellt Otto von Simson 1956 die rhetorische Frage:

> »Warum also diese scheinbar blinde Unterwerfung unter die Gesetze der Geometrie, die so ganz im Gegensatz zu unserer heutigen Auffassung von der Natur der Kunst und der Freiheit künstlerischen Schaffens steht?« (Simson 2010: 32)

Darauf gibt er die ebenso rhetorische Antwort: Weil für die Baumeister der Gotik statische und ästhetische Vollkommenheit die zwei Seiten einer geometrischen Medaille waren. Wer seine Entscheidungen auf die Gesetze der Geometrie gründet, so wird in den Protokollen der Baumeisterkonferenzen im Mailand der Jahre 1391 und 1392 argumentiert, handelt *rational*, nicht nur auf Basis von Erfahrungswissen. (Vgl. Simson 2010: 34) Dadurch kommt man der Ewigkeit etwas näher. Im Vergleich mit den romanischen Kirchen erscheint die gotische Kathedrale zudem als eine entkörperlichte Form der Architektur, da die nicht mehr tragenden Wände zur »diaphanen Struktur« werden, wie Hans Jantzen schon in den 1920er Jahren feststellte. (Jantzen 1951: 7-20) So betrachtet, könnte auch die ›Unterwerfung‹ unter das Gesetz der Zahl in der heutigen Selbstoptimierung eine Form kryptoreligiöser *Entkörperlichung* darstellen. Denn wer sich mathematisiert, entfleischlicht sich in gewissem Sinne. Wo widerspenstiges Fleisch war, sollen stabile abstrakte Relationen sein. Und was wäre, wenn die stabilitätsspendende Abstraktheit und Immaterialität der Zahlen sogar ein Korrektiv zu permanentem Wandel, omnipräsenten Inszenierungen des Fleisches, fluiden, neoliberalen Identitäten und postpolitischer Desorientierung bilden könnten? Während die Identitätssortimente stündlich erweitert werden, verspricht die Körperfettwaage zumindest eine gewisse Objektivität und Neutralität, mithin eine Transzendenz zum Gesumse der Immanenz im Hier und Heute: *Dein Körper besteht aus soundsoviel Prozent Muskelmasse, Fettmasse, Knochenmasse, Wasser. Du glaubst, muskulös zu sein? Nein, du bist es nicht. Du glaubst, zu dick zu sein? Nein, du bist absoluter Durchschnitt. Ich,*

die Waage, kann dir nicht sagen, was du mit diesen Angaben für dein Leben jenseits von Fitness und Gesundheit anfangen sollst. Sie geben dir weder Aufschluss über die politische Partei, die zu dir passt, noch über den Partner, der dir zum vollendeten romantischen Glück verhelfen wird. Aber du kannst sie zur Orientierung im Reich des Physiologischen nutzen. Wenn dein Anteil an viszeralem Fett hoch ist, steigt die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt oder einen schweren Corona-Verlauf.

Früher war es Aufgabe von Mythos und Religion, Ordnung in eine als wirr und fragil empfundene Existenz zu bringen. Die Johannes-Offenbarung liest sich in diesem Zusammenhang exemplarisch: nachgerade psychedelisches Chaos auf der einen Seite, eine haltgebende Struktur penibel ausformulierter Zahlenverhältnisse auf der anderen. Es sind sieben Sterne, nicht sechs. Es sind vierundzwanzig Älteste, nicht sechsundfünfzig. Das Lamm tut das siebente Siegel auf, nicht das zwölfte. Und natürlich gilt: »Wer Verstand hat, der überlege die Zahl des Tieres; denn es ist die Zahl eines Menschen, und seine Zahl ist sechshundertundsechsundsechzig« (Offenbarung 13:18). An das von Johannes mit schillernden rhetorischen Mitteln auf die Spitze getriebene Spannungsverhältnis zwischen Chaos und Ordnung, so scheint mir, knüpft das Quantified Self an. Es ist auf der Suche nach einer Orientierungsinstanz jenseits der von manchen als chaotisch empfundenen Fluidität des Sozialen, die vom schnellen Wechsel der Trends und Moden in den liberalen Konsumkulturen noch verstärkt wird. Mit Reckwitz' oben zitierter Diagnose, es werde mit »messbaren *allgemein*-objektiven Parametern [ge]arbeitet« und der Körper werde »extrem standardisiert und damit rationalisiert« (Reckwitz 2017: 326) ist es da nicht getan. Die wichtige Frage ist: Welche *Funktion* erfüllen Messbarkeit, Allgemeinheit, Objektivität, Standardisierung, Rationalisierung jenseits der Makrostruktur Kapitalismus, jenseits von Sucht und Zwang? Zahlen *können* eine basale Form von Gewissheitssicherung und Ordnungsleistung in Zeiten bieten, die Orientierung aus politisch-ideologischen und marktstrategischen Erwägungen erschweren. Damit versprechen sie eine, wenn auch kupierte, Transzendenz zur vorfindlichen Wirklichkeit. Der oben erwähnte Hardcorepunk-Musiker Henry Rollins schrieb 1994: »I have found the Iron to be my greatest friend. It never freaks out on me, never runs. Friends may come and go. But two hundred pounds is always two hundred pounds.« (Rollins 2021) Er schrieb aber auch:

> »Muscle mass does not always equal strength. Strength is kindness and sensitivity. Strength is understanding that your power is both physical and emo-

> tional. That it comes from the body and the mind. And the heart.« (Rollins 2021)

Hier sind »living by the numbers« und empathische Ganzheitlichkeit traut vereint. Quantified-Self-Gadgets und Selbstoptimierungslehren, die Rollins wie seine Vorbilder Bad Brains mit einer Punkrock-Haltung kombiniert, mögen Produkte wie alle anderen auch sein. Aber sie haben eine Kehrseite, die ihren Entwicklern ein Schnippchen schlägt – mit *metaphysischer* Spitzfindigkeit und theologischen Mucken, um noch einmal an Marx, dessen Materialismus bekanntlich eine eschatologische Schlagseite hatte, zu erinnern.

Die Optimierung des Pöbels. Kritik als Klassismus und real existierende Alternativen

Gut möglich ist es, dass hinter den dramatisierend-kulturkritischen Diagnosen zur Selbstoptimierung die klassistische Angst eines behäbig gewordenen Restbürgertums steckt, schlechter Gestellte könnte mit anderen Methoden als den ihrigen den Aufstieg schaffen. Smartphones mit Fitnessapps, Körperfettwaagen und Hanteln statt Rotwein, Goethe und Chantal Mouffe, funktionelles Training und Proteinshakes statt Ideologiekritik und Diskursanalyse, ›gym‹ und YouTube statt Hörsaal und Katheder – unerhört, diese Optimierung des Pöbels! Dabei hat gerade das Bildungsbürgertum die systematische Selbstoptimierung und die damit einhergehende Selbstobservanz salonfähig gemacht. Mag es aus Gründen der Komplexitätsreduktion auch verlockend sein, einen harten Gegensatz zwischen bildungsbürgerlicher, primär auf das Geistige bezogenen Selbstoptimierung und postbildungsbürgerlicher, primär auf das Körperliche bezogenen Selbstoptimierung zu konstruieren, so überlagern sich *de facto* die beiden Formen in der empirischen Realität. Virtuoses Klavierspiel beispielsweise erfordert intensives Training der Fingermuskulatur und der Körperhaltung, während sich erfolgreiche Bodybuilder ihr Spezialwissen über Körperformungstechniken aus Büchern anlesen oder von *Peers* aneignen. Das bildungsbürgerliche Ideal der Selbstdisziplin kann von Vorteil sein, ja ist *conditio sine qua non* bei der Selbsttransformation als Fitness-Influencer, während das in der Fitnessszene gepflegte Motto *mens sana in corpore sano* (›ein gesunder Geist in einem gesunden Körper‹) auch in bürgerlichen Kreisen kursiert und mitunter gar beherzigt wird. Mit vielseitigen, in der Öffentlichkeit häufig unterschätzten Athletinnen und Athleten wie Li-

sa Lyon, Arnold Schwarzenegger, Juri Petrowitsch Wlassow oder Kai Greene stünden überdies zeitgenössische Ausgaben von Renaissance-Männern und -Frauen als Identifikationsfiguren zur Verfügung. Überzeugend argumentiert Nassehi:

> »Wer heute Praktiken der Selbstoptimierung beklagt, sollte nicht vergessen, dass Bildung, vor allem schriftgeleitete Bildung, das zivilisatorisch vielleicht wirkmächtigste (Selbst-)Optimierungsprogramm überhaupt war, dem es gelungen ist, von Fremd- auf Selbstkontrolle umschalten zu können.« (Nassehi 2019: 138)

Schon in der Renaissance, der verblichenen Sehnsuchtszeit des humanistischen Bürgertums, formulierte Giovanni Pico della Mirandola 1486 ein Lob der Selbstoptimierung *avant la lettre*. In seiner *Oratio de Hominis Dignitate* (*Rede über die Würde des Menschen*) heißt es:

> »Weder als einen Himmlischen noch als einen Irdischen habe ich dich [den Menschen, Anm. d. A.] geschaffen und weder sterblich noch unsterblich dich gemacht, damit du wie ein Former und Bildner deiner selbst nach eigenem Belieben und aus eigener Macht zu der Gestalt dich ausbilden kannst, die du bevorzugst.« (Pico 1997: 9)

Natürlich betonte Pico, dass er sich nicht auf die Öde des Körpers beziehe – das war er der Verklärung des Geistigen, welche das soziale Distinktionsbedürfnis seines aristokratischen, also nicht körperlich arbeitenden Umfelds repräsentierte, schuldig. Vielmehr ging es ihm um die Vergöttlichung der *Geisteskräfte* und der *Vernunft*. Nimmt man Pico aber beim Wort, schließt er die Gestaltung des Körperlichen durchaus mit ein. Er nennt sogar explizit die freiheitliche Formung der menschlichen Physis: »[…] damit du den Platz, das Aussehen und alle die Gaben, die du dir selber wünschst, nach deinem eigenen Willen und Entschluß erhalten und besitzen kannst« (ebd.). Oder: »[…] da er [der Mensch] sich doch selbst zur äußeren Gestalt von allem Fleisch und zur Beschaffenheit von aller Kreatur ausprägt, ausbildet und umgestaltet« (ebd.: 13). Im lateinischen Original verwendet Pico für »Aussehen« und »äußere Gestalt« das Wort *facies*, das sich klar auf das physische Aussehen bezieht. Salopp formuliert: Hier öffnet sich eine Tür zum ›gym‹ und zur plastisch-ästhetischen Chirurgie der westlichen Moderne. Was sich zunächst auf den Geist bezog, wurde in letzterer, wie in einer ideengeschichtlichen ›Stillen Post‹, vom Kopf auf die Füße gestellt und zunehmend materialistisch

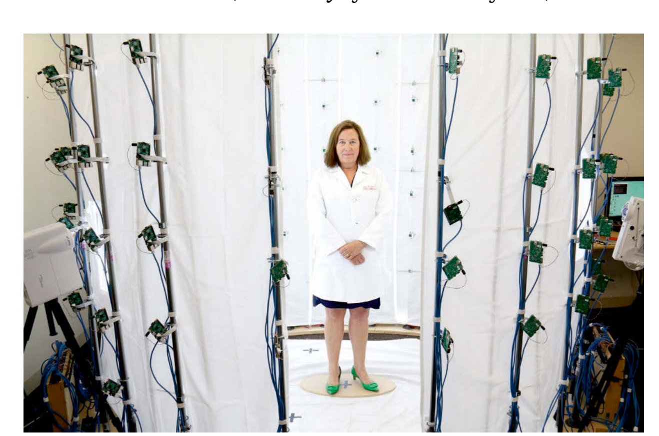
interpretiert. Am vorläufigen Ende des Prozesses stehen das Quantified Self und die körperliche Selbstoptimierung.

Die Zahlen, das Zählen und das Rechnen spielten schon für Pico eine wichtige Rolle. So betonte er, für Platon sei »die Wissenschaft der Zahlen herausgehoben und in höchstem Maße göttlich« gewesen – aber selbstredend dürfe man sie nicht »mit der Rechenkunst der Kaufleute gleich[setzen]« (ebd.: 59). Das ist er, der klassistische Reflex, der bis heute anhält. Wer auf seinem Fürstensitz an der kosmischen Harmonie herumrechnet, macht's richtig. Die Krämerseele indes, welche in den unteren sozialen Schichten Erbsen zählt, um vielleicht einmal ein besseres Leben führen zu können, sie ist zu verachten. Max Mustermann oder Margot Musterfrau, im profanen Angestelltenverhältnis bei einer Versicherungsgesellschaft arbeitend und im Privaten mit Training, Diäten und Smartwatch ihre Lebensqualität zu verbessern versuchend; der junge Auszubildende, der abends Bodybuilding betreibt und seine Wiederholungen ins Trainingstagebuch einträgt – das sind die neuen bemitleidenswerten arithmetischen Kaufleute, denen die Auffahrt in die höchsten geistigen Gefilde nicht gelingt. Nüchtern betrachtet, liegen viele Gründe dafür, sich selbst zu optimieren, jedoch oft schlicht in der Indifferenz oder im Versagen der eigenen Umwelt. Wenn etwa eine Ärztin ihre Patienten in deren Individualität nicht ernst nimmt, sondern sie im Geiste der Fallpauschalen mit Pauschalmedikationen abfertigt, dann wächst das Bedürfnis, sich selbst ein Bild zu verschaffen und sich von der Abhängigkeit von Experten zu emanzipieren. Man beginnt, sich selbst zu studieren, sich selbst zu vermessen, sich Klarheit über die objektiven Aspekte seiner subjektiven Lage zu verschaffen. Dieser Prozess nimmt im späten 19. Jahrhundert mit dem Aufstieg des preussischen, von London aus wirkenden Kraftathleten und Bodybuilders Eugen Sandow zum Medienstar sowie seinen in hohen Auflagen erscheinenden Ratgeberbüchern an Fahrt auf. Sandows klassizistisches Selbstdesign und seine Selbstvermarktung als kultivierter, gebildeter und wissenschaftsaffiner Gentleman machte die zuvor im Zirkusmilieu angesiedelte Kraftathletik für ein bürgerliches Publikum salonfähig – auch hier zeigt sich, dass sich körperliche und geistige Selbstoptimierung aus empirischer Sicht nicht ausschließen. Sandows Ratgeberbücher richteten sich an Menschen, die gewissermaßen ihres eigenen Körperschicksals Schmied werden und dabei auf rationale, wissenschaftliche Methoden setzen wollten. Das steht durchaus in der Tradition der Aufklärung. Selbstoptimierung kann, so verstanden, der Ausgang des Menschen aus der körperlichen und/oder psychischen Unmündigkeit und des Unvermögens, sich seines Körpers und/oder seiner Psyche ohne Leitung

eines anderen zu bedienen sein. Wie gesagt: solange man sie nicht mit ihren pathologischen Formen in eins setzt.

So sieht das auch die Kardiologin, Forscherin und Unternehmerin Leslie Saxon.

Abb. 2 Dr. Leslie Saxon, University of Southern California, 2019



Fotograf: David Willen

Ich traf sie 2019 während einer Reportagereise über aktuelle Formen der Körperkultur am Center for Body Computing (CBC) der University of Southern California in Los Angeles, einer Art institutionalisiertem Albtraum für die Quantified-Self- und Technisierungskritik. Hier entwickelt die Gründerin und Geschäftsführerin des Zentrums mit ihrem Team digitale Tools, die den Übergang von »Sick Care« zu integrierter »Life Care« ermöglichen sollen.

Im Gespräch gebrauchte Saxon den Begriff »Optimierung« durchweg positiv. Ihre Forschung für das Militär und Spitzenathleten sieht sie als wegweisend für die breite Bevölkerung. Gesundheitsvorsorge, körperliche Optimierung und Therapien sollen über Sensoren und das Smartphone dereinst nicht anders organisiert werden als die persönliche Finanzplanung. Eine typisch kalifornische Mischung aus linkem Progressivismus und rechtem Unternehmergeist klang an, wenn sie argumentierte, die Abhängigkeit der Patienten von Ärzten werde einst der paternalistischen Vergangenheit angehören. Gerade in Europa sei das Gesundheitssystem patriarchalisch und hierarchisch – Ärzte erklärten ihren Patienten, was sie zu tun haben, that's it.

Wearables, Sensoren, Implantate, Apps, Smartphones, Clouds, individuelle Bildung, vernetzte und personalisierte Medizin – das werde die Menschen mündig machen! Spöttisch sprach sie über »let's let all dreams die state-run systems« und argumentierte, ohne Wilder-Westen-Phasen, mit allen ihren problematischen Begleiterscheinungen, gäbe es nun mal keine Innovation. Dass das europäische Gesundheitssystem vielleicht nicht unter ideologischen, wohl aber unter pragmatischen Gesichtspunkten gesamthaft bessere Ergebnisse zeitigt als das amerikanische, spielte in ihren Ausführungen keine Rolle. Wenn sich aber alle Menschen zu glücklichen und gesunden Menschen selbstoptimierten, wendete ich ein, würde das nicht zu einem Mangel an jenen Wilder-Westen-Phasen führen? Und andererseits: Wenn alle für sich selbst verantwortlich wären, erzeugte das nicht Überforderung und damit seinerseits innovationshinderlichen negativen Stress? Um den Fortbestand von Krisen als Innovationstreiber müsse man sich nicht sorgen, entgegnete die beim Gespräch anwesende Neurowissenschaftlerin Mona Sobhani, die zum damaligen Zeitpunkt den Bereich Research and Operations am CBC leitete. Krisen träten unweigerlich auf, auch wenn alle Menschen das Beste gäben. Irgendwas, so verstand ich ihre Aussage, geht immer schief. Insofern könne man sich auf die Arbeit an Problemen konzentrieren und müsse sich nicht noch mit dem Problem herumschlagen, neue Probleme zu erzeugen. Was die Überforderung beträfe – nun, man müsse einfach mit kleinen Schritten anfangen, Erfolgserlebnisse sammeln, darauf aufbauen, dann werde das schon. »Aber die Seele!«, rief ich in einem Anfall alteuropäischer geisteswissenschaftlicher Sorge. Aus neurowissenschaftlicher Sicht basiere nun mal alles im menschlichen Körper auf physischen und mathematischen Prinzipien, meinte Sobhani. Woher denn immer diese Skepsis gegenüber einer rationalen Sicht auf den Menschen komme, wollte Saxon wissen. Von Immanuel Kant ja wohl nicht, fügte sie spöttisch hinzu. Ich murmelte irgendwas mit Romantik, Heidegger, Günther Anders, machtlos gegenüber der Allianz von Feminismus, Individualismus, Rationalismus, Kapitalismus und Technologie-Optimismus, die mir hier entgegentrat. Dabei sind die beiden Frauen keineswegs pauschale Technikgläubige. Soziale Netzwerke wie Facebook etwa bezeichnete Saxon als »mentally damaging« – schädlich auf *allen* mentalen Ebenen, fügte Sobhani hinzu. Das sei aber kein Grund, Menschen den Zugang zu digitalen Tools zu verwehren, die ihrer Gesundheit nützten und zu ihrem Empowerment beitrügen. Saxon verglich diese Tools mit Mikrokrediten für Frauen. Der These, dass insbesondere die körperliche Selbstoptimierung des Quantified Self aus klassistischen Gründen Ablehnung erfahre, stimmt Sa-

xon zu: »Usually it's the people in power who don't want anything to change.« Und überhaupt: Wenn sich etwa Ärzte selbstoptimierten, profitierten auch die Patienten davon. Dieser Sicht begegnet man in Kalifornien oft: Die Optimierung des Selbst wird implizit als Optimierung für Andere gedeutet; die bei Röcke getroffene Unterscheidung zwischen Selbstoptimierung (auf das Individuum fokussiert) und Selbstsorge (im Sozialen verankert) ist von untergeordneter Bedeutung. Man kann das aus europäischer Sicht belächeln. Aber vielleicht ist Saxons Optimismus und Gründergeist das, was gerade in Deutschland fehlt, um angstbesetzten und kryptoheideggerianischen Kulturpessimismus zu konterkarieren. Zudem geht es Saxon nicht um eine Dichotomie Individuum vs. Gesellschaft. Entscheidend ist die Lexikalität: *What comes first*? Wird vom Individuum her auf die Gesellschaft hin oder von der Gesellschaft her auf das Individuum hin gedacht und gehandelt? Bei Saxon steht das Individuum am Anfang, dann folgen die Gesellschaft beziehungsweise der Staat. Allen Umwälzungen im 21. Jahrhundert zum Trotz lässt sich sagen: Während in Deutschland, einem der weltweit höchstentwickelten Sozialstaaten, tendenziell von der Gesellschaft auf die Einzelnen hin gedacht und gehandelt wird, ist es in den Vereinigten Staaten, aber auch in England traditionell umgekehrt. Margret Thatcher beispielsweise sagte nicht einfach, es gäbe keine Gesellschaft, vielmehr beschrieb sie die Gesellschaft in Begriffen des Performativen: als Resultat der Entscheidungen und Handlungen der kleinsten Einheiten des Sozialen, also der Individuen, welche, um anderen helfen zu können, wozu sie aus Thatchers Sicht verpflichtet sind (»it is our duty«), sich selbst helfen können müssen. Thatcher betonte das *Lebendige* der Gesellschaft, »the living tapestry« (Thatcher 1987). Für sie gab es nicht die Gesellschaft nicht, sondern kein *Ding* namens Gesellschaft (»no such thing«) (ebd.). Politisch links Stehende wenden dagegen typischerweise ein, dass Menschen, um überhaupt eigenständig handeln und Verantwortung übernehmen zu können, auf umfangreiche Bemühungen der Gesellschaft, eingedenk stabiler Institutionen, angewiesen sind. Die Konfrontation zwischen beiden Gruppen, den Thatcher-Liberalen und den linken Etatisten, endet verlässlich in Henne-oder-Ei-Diskussionen (unter Ausklammerung des Hahnes). Da beide Seiten in ihren jeweiligen Hinsichten recht haben, ist das Drama perfekt: »Und jeder hat recht in einem Drama, sonst ist es kein Drama« (Heiner Müller, zit.n. Kluge 1995). Entweder-oder-Debatten sind vor diesem Hintergrund wenig zielführend. Besser wäre es, aufzeigen, was Selbstoptimierung latent bereits *ist*, was sie *auch* sein kann, was sie werden *sollte* – den üblichen Vereinnahmungen durch die Märkte und der Trivialisierung durch Massen- und soziale Medien

zum Trotz. Selbstoptimierung kann mit einem vielseitigen, solidarischen Leben einhergehen. Wenn Selbstoptimierung zum persönlichen Wohlbefinden, zum Zuwachs an Fähig- und Fertigkeiten beiträgt, nimmt sie Mitmenschen Lasten ab und trägt dazu bei, dass der Sozialstaat nicht überfordert wird, seinen Kernaufgaben tatsächlich nachkommen kann. Dies steht nicht im Widerspruch zur Schaffung sozialer Strukturen, die Ungerechtigkeit verhindern helfen. Vorbilder dafür, was eine so verstandene avancierte Selbstoptimierung sein kann, findet man durchaus, wenn man sich nur die Mühe macht, genauer hinzuschauen, anstatt spektakuläre Beispiele für »Wahn«, »Sucht« und »Zwang« zu verbreiten. Man könnte sich neben dem bereits erwähnten Henry Rollins zum Beispiel des 79-jährigen Bodybuilders und dreifachen Mr. Olympias Frank Zane entsinnen. In den Hügeln von La Mesa bei San Diego verbringt er seinen Lebensabend. Dort besuchte ich ihn 2019 auf meiner Reportagereise nach einem Besuch des Mr. Olympia Contest, des weltweit wichtigsten Bodybuilding-Wettbewerbs in Las Vegas. Zane empfing im Erdgeschoss seines Hauses, wo er sein ›Privatgym‹ eingerichtet hat. Fotografien aus seinen Glanzzeiten zieren die Wände, Pokale zeugen von zahlreichen Wettkampferfolgen. In den 1970er Jahren reüssierte Zane als einer der elegantesten Profibodybuilder. Drei Mal gewann er den Titel Mr. Olympia. Seinen Körper meißelte der Mathematiklehrer und studierte Psychologe mit raffinierten Methoden, feilte an seinem Ernährungsplan, experimentierte mit Hormonen, plante akribisch seine Fortschritte, fotografierte sich regelmäßig und studierte die Körperentwicklung auf den Bildern, um die Optimierung seines Körperbildes voranzutreiben: Auf das Bild, nicht auf die Zahl komme es im Bodybuilding an, sagte mir der Mathematiker im Gespräch. Zahlen sind für Zane also Mittel zum Zweck, nicht Selbstzweck. Ähnlich wie in einem Metalsong, wo zwar kontrolliert komponiert wird, aber das Resultat doch intensiv und ekstatisch sein sollte. Auch wenn sein früheres körperliches Erscheinungsbild perfekt in das Klischee angeblicher Körper-Narzissten passt – ein eindimensionaler Selbstperfektionierer war und ist Frank Zane nicht. Eher könnte man in ihm ein Beispiel dafür sehen, wie divers, offen und kritisch Selbstoptimierung sein kann, auch wenn sie mit dem Mathematical Mindset des Quantified Self, strenger Trainingsplanung, Kalorienzählung und Eiweißmengenberechnung einhergeht. Bei meinem Besuch in La Mesa trug Zane ein T-Shirt mit der Aufschrift »Be Kind« und schimpfte auf Donald J. Trump. Was am Präsidenten solle bitte schön christlich sein? Seine Flüchtlingspolitik? Zane schüttelte den Kopf. Solchen Menschen fehle es an Moral. Er beklagte, das große Geld habe Bodybuilding korrumpiert, zog Philosophiebücher aus dem

Regal, um daraus zu zitieren, und spekulierte aus buddhistischer Sicht über das große Nichts. Spiritualität spielt für Zane eine wichtige Rolle. Einmal in Fahrt gekommen, spielte er zur Auflockerung etwas auf der Mundharmonika vor. Dann zeigte er die Flöten, die er selbst baut, präsentierte Trainingsgeräte, die er patentieren hat lassen. Nachdem er ein paar Kraftübungen demonstriert hatte, gab er auf der Gitarre einen selbstkomponierten Blues zum Besten. Wenn er entspannen wolle, sagte Zane, rauche er Marihuana, trinke Wein oder meditiere. In den 1970er Jahren verfasste er Trainingstagebücher in einer Mischform aus Yoga-Sutren und Gedichten. Seine Frau Christine, mit der er seit über 50 Jahren verheiratet ist – abstrakte Gemälde von ihr hängen an den Wänden des Hauses – steuerte Zeichnungen dazu bei. In biblisch anmutenden Versen dichtete Zane: »Every man is the builder of a temple, called his body/To the god he worships, after a style purely his own/[…] We are all sculptors and painters/And our material is our own flesh and blood and bones./Any nobleness begins at once to refine a man's features/any meanness […] to imbrute them« (Zane 1997: 148). So lassen sich also 1. Korinther 6, 19 und zivilreligiöse Freimaurerei mit Bodybuilding in Verbindung bringen. Selbstoptimierung ist für Zane individuelle Arbeit am Tempel des Körpers, die nicht von Geist und Seele zu trennen ist – da ist sie wieder, die kryptoreligiöse Dimension in Realunion mit dem Reich der Zahlen. Vielleicht wäre es an der Zeit, sich in der Medienöffentlichkeit wie auch in der Wissenschaft öfter mit diesen real existierenden Formen der avancierten Selbstoptimierung auseinanderzusetzen, den Blick auf kontraintuitive Aspekte des Quantified Self wie den des Kryptoreligiösen zu lenken und mikrosoziologische Feinarbeit zu leisten, anstatt spätheideggerianischer Sorgearbeit, Kulturkritik sowie makro- oder metasoziologischen Ansätzen den Vorrang zu geben.

Literatur

Bollenbeck, Georg (2007). Eine Geschichte der Kulturkritik. Von Rousseau bis Günther Anders. München.

Deichkind (2008). Arbeit nervt. Hilversum.

Detert, Stephan/Armbrecht, Anne (2019). Der ewige Kampf um den perfekten Body. Abrufbar unter: https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/selbstoptimierung-mit-suchtpotenzial-der-ewige-kampf-um-den-perfekten-body/24590466.html (Stand: 03.04.2022).

Diels, Hermann (1960). Die Fragmente der Vorsokratiker. Griechisch und Deutsch. Berlin.

Heidegger, Martin (1977). Die Zeit des Weltbildes. In: Ders. Holzwege. Frankfurt a.M., 75-113.

Jantzen, Hans (1951). Über den gotischen Kirchenraum (1927). In: Ders. Über den gotischen Kirchenraum und andere Aufsätze. Berlin, 7-20.

Marx, Karl/Engels, Friedrich (1962). Das Kapital. Kritik der politischen Ökonomie. Erster Band. Buch I: Der Produktionsprozeß des Kapitals. Berlin.

Horn, Christoph (1994). Augustins Philosophie der Zahlen. In: Revue des Études Augustiniennes 40, 389-415.

Kluge, Alexander (1995). Mein Rendevous mit dem Tod. Gespräch mit Heiner Müller nach seiner Operation. Abrufbar unter: https://kluge.library.cornell.edu/de/conversations/mueller/film/116. (Stand 3.4.2022)

Metal Church (2018). Damned If You Do. Donzdorf.

Nassehi, Armin (2019). Muster. Theorie der digitalen Gesellschaft. München.

Nietzsche, Friedrich (1999). Also sprach Zarathustra I-IV. Kritische Studienausgabe. Hg. v. Giorgio Colli u. Mazzino Montinari. München/Berlin/New York.

Pico della Mirandola, Giovanni (1997). De hominis dignitate/Über die Würde des Menschen. Stuttgart.

Purkert, Walter/Ilgauds, Hans Joachim (1987). Georg Cantor 1845 – 1918. Basel/Boston/Stuttgart.

Reckwitz, Andreas (2017). Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin.

Röcke, Anja (2021). Soziologie der Selbstoptimierung. Berlin.

Rollins, Henry (2012). Capitalism. Abrufbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=SnUHqjIDZNs&list=PLfSAJaO9OSniNoAE1ViGrmiETg2r3dv7C&index=4 (Stand 14.2.2022).

Rollins, Henry (2021). Iron and the Soul. Original 1994 im Detail Magazine erschienen. Abrufbar unter: https://www.artofmanliness.com/character/manly-lessons/henry-rollins-iron-and-soul/ (Stand 14.2.2022).

Scheller, Jörg (2020). Die Maschine macht mich zur Maschine. Das Gym schafft einen Raum, der klar und geordnet ist. Ein Gegenbild zum Chaos der Welt. In: Neue Zürcher Zeitung, 24.09.2019.

Scheller, Jörg (2021). Body-Bilder. Digitale Bildkulturen. Berlin.

Simson, Otto von (2010). Die gotische Kathedrale. Darmstadt.

Thatcher, Margaret (1987). Interview for Woman's Own (»no such thing as society«). Abrufbar unter: https://www.margaretthatcher.org/document/106689 (Stand: 15.02.2022). Zane, Frank (1997). Mind, Body, Spirit. New York.

Selbstoptimierung aus theologischer Perspektive

Von der Gnade, seine Gaben zum Einsatz bringen zu können

Lucas Sand

Vorbemerkung

Die christliche Anthropologie bietet Möglichkeiten für einen angemessenen Umgang mit dem gegenwärtig gerade auch innerhalb des wissenschaftlichen Diskurses viel diskutierten Phänomen der Selbstoptimierung, welche ich im Folgenden aufzeigen werde. Hierfür sei einerseits auf die Relevanz der Botschaft der ›göttlichen Gnade‹ verwiesen, andererseits ›das Gleichnis von den anvertrauten Talenten‹ in den Horizont sich selbstoptimierender Leistungsgesellschaften gestellt.

Selbstoptimierung – eine Einordnung

Im Grunde mangelt es uns an nichts. Wir leben in einer Gesellschaft des Wohlstandes, vielleicht sogar des Überflusses. Die politischen Verhältnisse sind überwiegend stabil und der Rechtsstaat samt Exekutive sorgt für die Sicherheit der Bürger*innen. Es gibt vergleichsweise wenig Arbeitslosigkeit und ausreichend zu essen und trinken. Kurzum: Da die elementarsten Bedürfnisse des Menschen Befriedigung erfahren, kann er sich nun vor allem auf eines konzentrieren: sich selbst. Oder besser: die Optimierung seines Selbst.

Als nicht weniger als »die neue erste Bürgerpflicht« (Maxeiner/Miersch 2014) apostrophieren Dirk Maxeiner und Michael Miersch folgerichtig das um sich greifende Phänomen der Selbstoptimierung. Dagmar Fenner erkennt in ihr gar »ein gesellschaftliches Leitbild oder Orientierungsmuster, das dem

Einzelnen zur Regulierung seines eigenen Handelns und zur individuellen Lebensgestaltung zur Verfügung gestellt wird« (Fenner 2019: 9). Man könne darüber hinaus gar von einem »Trend« sprechen, »als dieses Selbst- und Lebenskonzept in westlichen Gesellschaften eine enorme öffentliche und mediale Aufmerksamkeit genießt« (ebd.: 9). Selbstoptimierung ist inzwischen allgegenwärtig – in theoretischen Diskursen wie in der praktischen Anwendung.

Doch was haben wir nun genau darunter zu verstehen, welche konkreten Handlungen erweisen sich als obligatorische Methoden innerhalb eines Prozesses, der mit diesem Terminus bezeichnet zu werden verdient? Und – vielleicht noch wichtiger – wie haben wir dieses Optimierungsstreben zu interpretieren?

Die Etymologie des Wortes Selbstoptimierung führt nicht zufällig in den Bereich der Neurowissenschaften. Demnach ist ›self-optimization‹ »ursprünglich ein Prozess, der im Bereich des Nervensystems dessen Fähigkeit bezeichnet, durch Rückkopplung eine bestmögliche Funktion zu erzielen« (Stangl: 2021). Dieses Prinzip wird offensichtlich ebenfalls für die Optimierung des Selbst dienstbar gemacht, einem »kontinuierliche[n], allmähliche[n] Prozess der Veränderung, der über ständige Rückmeldungen, Selbstkontrolle und Verbesserung der Lebensführung sukzessive zur bestmöglichen persönlichen Verfassung hinführt« (Fenner 2019: 12). Ähnliche Definitionen liefern Stefanie Duttweiler, die Selbstoptimierung in »kleine[n] Modifikationen der alltäglichen Lebensführung« (Duttweiler 2016: 27) mit dem Ziel der Verbesserung erkennt sowie Ulrich Bröckling, der gezielt die Unabschließbarkeit dieses Prozesses der Steigerung hervorhebt (vgl. Bröckling 2016: 283). Die Werkzeuge zur Umsetzung rekrutieren sich nicht selten aus Bereichen neuester Technologien. Mittels Apps (oder auch einer Smartwatch) können Daten in verschiedensten Bereichen erhoben und daraus resultierende Aufträge an die Nutzer*innen weitergegeben werden, die u.a. in Zusammenhang mit dem körperlichen Leistungsstand, Schlaf- und Trinkverhalten oder Vergleichbarem stehen (vgl. hierzu ausführlich Wiebicke 2013). Aber auch der bewährten Ratgeberliteratur wird nach wie vor vertraut, verspricht diese doch ebenfalls – angewandt auf den zu optimierenden Bedarfsbereich – Verbesserungen sowohl in mentaler und kognitiver als auch in körperlicher Hinsicht. Idealerweise folgt diesen Taten eine Steigerung des Lebensgefühls durch werthaltige Erweiterungen in privaten wie beruflichen Bereichen.

Führt man sich Lebensführungen unterschiedlicher Epochen vor Augen, erweisen sich (zumindest im weitesten Sinne) selbstoptimierende Praktiken als keinesfalls exklusive Angelegenheiten unserer Zeit. Schon während der Antike beispielsweise maßen Griechen wie Römer der Körperformung einen hohen Stellenwert weit über eine funktionale Dosierung hinaus bei und auch Goethe wusste sich durch Selbstbeobachtung mittels Tagebucheinträgen zu verbessern (vgl. Stark 2016: 302 bzw. Köhnen 2018: 131-150).[1]

Darüber hinaus tangieren auch philosophische Auseinandersetzungen mit der grundlegenden anthropologischen Frage nach dem Wesen des Menschen die Thematik der Selbstoptimierung, beispielsweise innerhalb Jean-Paul Sartres Existenzphilosophie, wonach der Mensch sich selbst entwerfen könne oder Arnold Gehlens Theorie des Menschen als Mängelwesen, das sich verbessern muss. Dies stützt die These des Selbstoptimierens als eine ›Conditio Humana‹, ein dem Menschen innewohnendes Bedürfnis, sich selbst zu verbessern.

Weite Teile des gegenwärtigen Diskurses (vgl. hierzu ausführlich Duttweiler 2016 bzw. Bröckling 2016) stehen Optimierungs- und Selbstoptimierungspraktiken kritisch gegenüber. Ihnen gemein ist oft der geradezu obligatorische Verweis auf neoliberale Paradigmen, wonach den Menschen der Zwang zur Selbstoptimierung von außen aufoktroyiert werde. So erweise sich Selbstoptimierung gewissermaßen als unfreiwillige Pression, heraufbeschworen durch gesellschaftlich gängig gewordene Werte und Normen eines neoliberalen Regulationssystems, das – von der Mehrheit der Menschen anerkannt – Druck auf die Individuen ausübe, sich gemäß ökonomischer Wertmaßstäbe zwecks Effizienz- und Leistungssteigerung verbessern zu müssen, um im Wettbewerb mit Konkurrierenden bestehen zu können. Sowohl Unsicherheit ob der eigenen Leistungsfähigkeit als auch Angst vor

1 Die Möglichkeiten der Ausführung müssen stets im Kontext jeweiliger historisch-gesellschaftlicher beziehungsweise kultureller Bedingungen und Möglichkeiten (u.a soziale, technische Errungenschaften für etwaige Modifikationen), sowie individueller Prädispositionen (physisch, psychisch, kognitiv) betrachtet werden (vgl. Balandis/Straub 2018: 133). Ideengeschichtlich lieferte der Prozess der Individualisierung auf gesellschaftlicher, individueller und wirtschaftlicher Ebene den Nährboden für die Möglichkeit zur Selbstoptimierung (vgl. hierzu Fenner 2019: 20-22; Adolf 2015: 407-409; zur Individualisierungstheorie ausführlich Beck 1986). Als weitere Voraussetzungen können die Ideen der Bildung, des Fortschritts und der Rationalisierung (vgl. hierzu ausführlich Röcke 2021: 80-120) betrachtet werden.

dem beruflichen (oder auch sozialen) Abstieg offenbarten sich auf diese Weise als negative, destruktive Katalysatoren der Selbstoptimierung, wodurch gerade im Verdrängungswettbewerb der neoliberalen Leistungsgesellschaft der »Mangel die Motivation der Anstrengungen« (von Felden 2020: 5) werde und Angst den Menschen dazu brächte, sich anzupassen, gerade wenn er befürchtete »aus gesellschaftlichen Anerkennungsprozessen oder beruflichen Aufstiegsmöglichkeiten ausgegrenzt zu werden« (ebd.: 9).

Ulrich Bröckling (2016), dessen Narrativ des ›unternehmerischen Selbst‹ den Diskurs nachhaltig prägt, führt darüber hinaus die ›Ökonomisierung des Sozialen‹ als Zuspitzung der gegenwärtigen Selbstoptimierung im Rahmen des Neoliberalismus an, also eine ausschließlich zweckmäßige, ökonomisch motivierte Handlungsabsicht, die auch in Bereiche der privaten Lebensführung vordringe und ein Zwang zur Autonomie zur Folge habe (vgl. Bröckling 2016: 244). Auf ähnliche Weise argumentiert Duttweiler, derer zufolge mittels der »Regierungsrationalität des Liberalismus« (Duttweiler 2016: 28) und der damit verbundenen »Betonung der Freiheit von Markt und Individuum« (ebd.: 28) auch traditionell nichtökonomische Bereiche wie Bildung, Gesundheit und Sozialwesen ökonomisch erfasst würden. Generell scheint ein Zusammenhang zwischen negativen Auswüchsen der Selbstoptimierung und der Wirtschafts- beziehungsweise Arbeitswelt zumindest nicht von der Hand zu weisen zu sein. Diana Lindner (2015: 83-96) sieht speziell in der Anpassung auf die Lage des Arbeitsmarktes (oft verbunden mit der Angst vor einem sozialen Abstieg) die Gefahr, dass Selbstoptimierung nur noch insofern Anwendung fände, als sie in beruflich relevanten Bereichen Erfolg verspräche. Eine Folge hiervon sei die Lebensplanung nach einer kapitalistischen Marktlogik. Selbstoptimierung wird somit nicht mehr als Option, sondern Pflicht verstanden, der Fremd- werde zum Selbstzwang (vgl. Duttweiler 2016: 28).[2]

2 Außerhalb der Arbeitswelt verweist Lindner 2015: 87-88 in diesem Zusammenhang auf die optimierenden Aktivierungsprogramme der Politik, deren Ziele u.a. in der Verbesserung der Erwerbsfähigkeiten liegen, gewissermaßen einer »Individualisierung externer Risiken« (ebd.: 87). Auf das Gesundheitswesen übertragen folgt dieser Maxime die Einordnung bestimmter Krankheiten (Diabetes, Herz-Kreislauf) als selbst verschuldet.

Relevanz der Botschaft der göttlichen Gnade für Selbstoptimierende

Schickte man sich an, ausschließlich anhand der vorangegangenen Interpretationen der zitierten Wissenschaftler*innen das prototypische Abbild eines durch Selbstoptimierung geprägten Menschen der Gegenwart zu konstruieren, würde wohl ein Individuum von geradezu gequälter Natur zu Tage treten. Schließlich würde es – wenngleich mit der ihm innewohnenden Anlage, sich fortentwickeln zu wollen ausgestattet – einen unumgänglichen Druck verspüren, dieses nicht nur tun zu können, sondern zu müssen. Und zwar ebenso, um im beruflichen Umfeld reüssieren (und somit auch wirtschaftlich bestehen) zu können, sowie Anerkennungsstrukturen aus gesellschaftlich-privaten Bereichen gerecht zu werden (z.B. hinsichtlich einer entsprechenden Körperformung). Denn diese werden ihm nur dann zuteil, wenn dem aufgebauten Druck standgehalten wird und die aufoktroyierten Anforderungen erfüllt werden. Anderenfalls droht ein überfordertes, unzufriedenes Selbst zurückzubleiben.

Dieser Interpretation der Selbstoptimierung als ein Phänomen, das zu defizitären Anerkennungsstrukturen und einem negativen Selbstbild führt, gilt es nun zu begegnen und so soll ihr im Folgenden das Leitwort der ›Gnade‹ gegenübergestellt und darüberhinaus geprüft werden, inwiefern diese Möglichkeiten bietet, negativen Begleiterscheinungen der Selbstoptimierung adäquat zu begegnen.

Sowohl im Alten als auch im Neuen Testament kann ›Gnade‹ als eine Art Grundhaltung Gottes angesehen werden. In gewissem Sinne drückt sich in diesem einen Begriff das grundsätzliche Verhältnis zwischen Mensch und Gott aus (vgl. Schneider 1997: 176-178). Während sie im Alten Testament noch eher als »unverdiente, liebende Zuwendung« (Remmers 2020) zu lesen ist, die das jüdische Volk erfährt und den Einzelnen begleitet (Hos 2,21) oder errettet (Ex 15,13; Ps 25,6-7), führt das Gnadenverständnis im Neuen Testament insofern weiter, als es doch im Leben, Sterben und der Auferstehung Jesu den konkreten Erweis der Gnade Gottes erkennt. Gnade ist im Sohn Gottes heilbringend erschienen (Tit 2,11) und wird in ihm allen Menschen zuteil. Diese ganzheitliche Gültigkeit des Evangeliums der Gnade – insbesondere hervorgehoben bei Paulus (Röm 1,16; Eph 2,11-17) – schenkt den Christ*innen an dieser Stelle also eine Gabe, die von Gottes Seite aus ungeschuldet, für den Menschen voraussetzungsfrei und unbedingt ist (vgl. Remmers 2020). Im Römerbrief (3,21-31) thematisiert Paulus innerhalb seiner Rechtfertigungslehre kon-

kret die heilbringende Gerechtigkeit Gottes und stellt sie in Zusammenhang mit dem Tode Jesu, durch welchen alle Glaubenden durch die göttliche Gnade gerecht werden und zwar ohne jegliche Vorleistung (vgl. Ruckstuhl 1984: 468).

Gerade die reformatorische Theologie greift den Begriff der Gnade innerhalb ihrer Lehre von der Rechtfertigung allein aus dem Glauben heraus wieder auf. Hierbei manifestiert sich im Begriff der Gnade die göttliche Barmherzigkeit, die Gnade wird durch die Gerechtigkeit Christi auf den Menschen übertragen. Luthers Gnadenlehre rückt somit nicht etwa eine Definition des Gnadenbegriffes, sondern das Bild des ›gnädigen Gottes‹ an sich in den Blickpunkt (vgl. Hauschild 1984: 491). Inwiefern vermag nun diese gottgegebene Gnade denjenigen zu helfen, die in Zusammenhang mit Selbstoptimierung Überforderung erfahren, die unter Umständen zu einem negativen Selbstbild führen kann?

Gerade aus der Rechtfertigungslehre des Paulus innerhalb des Römerbriefes ergebe sich, so interpretiert Wilhelm Gräb, ein Menschenbild, das – in die gegenwärtige Lebenswelt transferiert – den Menschen abbilde als jemanden, der »im bewussten Verhältnis zu sich selbst steht, […] ein selbstbewusstes Wesen ist, das sich nach seinem woher und wohin, nach dem Grund seines Daseins, vor allem aber danach gefragt sieht, ob und wie es zum selbstbestimmungsfähigen Subjekt seines Lebens werden kann« (Gräb 2012: 180). Gräb verdeutlicht im Hinblick auf die Interpretationsmöglichkeiten des Römerbriefes weiter: »Sie reflektieren auf das Sein des Menschen als ein solches, das im selbstbewussten Verhältnis zu sich steht und dem es deshalb zur existentiellen Herausforderung wird, seine Identität zu finden, Anerkennung zu gewinnen und seines Daseins auf selbstbestimmungsfähige Weise gewiss zu werden.« (Ebd.: 180) Der gnädige Gott – um im Bild zu bleiben – vermag dem menschlichen Individuum gerade dann die Hand zu reichen, als es eigene oder gesellschaftliche Erwartungen nicht erfüllen kann und ihm Anerkennung verwehrt bleibt. Denn dem/der Glaubenden wird diese nun entgegengebracht und zwar ausdrücklich nicht in Relation zu erbrachten Leistungen oder Resultaten. Die Botschaft des ›gnädigen Gottes‹ erweitert somit das Repertoire unserer Selbstbeurteilung um eine entscheidende Pointe: Ich muss mich nicht über meine erbrachte Arbeit, den Verdienst oder meinen ›Nutzen für die Gesellschaft‹ definieren, sondern bin schon aus mir selbst heraus mehr als das. Auch Ansgar Kreutzer erkennt in ihr ein »Humanisierungspotential« (Kreutzer 2014: 552), indem den »dauerverunsicherten Individuen« ein »es ist (zunächst einmal) gut, wie du bist«, zugesprochen wird. Durch diese Möglichkeit zur Selbstannahme sei der Mensch von dem Zwang zur Selbstopti-

mierung befreit und somit gegen die »Pathologien des unternehmerischen Selbst immunisiert« (ebd.: 554), wenngleich das Leitbild der Gnade lediglich eine Kontrasterfahrung zur Leistungsgesellschaft darstelle und letztendlich nur eine »religiöse Weltfluchttür« anböte (ebd.: 554). Schließlich trachtet der Mensch als Resonanzwesen danach, die Wertschätzung direkt aus dem eigenen Umfeld zu erfahren. Einerseits ist diesen Ausführungen Kreutzers an dieser Stelle auch durchaus zuzustimmen. Denn tatsächlich stellt sich die Frage, inwiefern sich ein »es ist gut, wie du bist«, in der realen Welt als brauchbares Werkzeug erweisen könnte, um in der Gesellschaft zu bestehen, zumal es der These der Selbstoptimierung als ›Conditio Humana‹ grundsätzlich widerspräche. So könnte man überspitzt formulieren, dass einem die Gnade Gottes vergleichsweise wenig nützt, wenn man beispielsweise an beruflichen Leistungsanforderungen zu scheitern droht und wirtschaftlich wie seelisch kapitulieren muss. Gottes Gnade in die Lebensrealität zu übersetzen heißt daher, dieses ›Angenommen-Sein‹ als Beweis der eigenen Wertigkeit zu verstehen. Im Wissen darum darf sich der Blick von einem selbst weg in die Welt richten. Denn gerade weil dem Menschen durch die göttliche Gnade Anerkennung zuteil wird, wird er von skeptischer Selbstbetrachtung befreit und kann – ganz so, wie er beschaffen ist – innerhalb seiner Lebensrealität bestehen. Während eine Herangehensweise, die dieser Annahmeerklärung ein »ich bleibe, wie ich bin« (im Sinne eines Verharrens) folgen lässt, mit den Realbedingungen der Welt bricht und eine Abkehr von derselben verursacht, sollte der Selbstannahme ein »ich bin gut, wie ich bin und so bringe ich mich in die Welt ein« folgen (vgl. Roth 2015: 286). Die ›göttliche Gnade‹ ist ein Geschenk, das nicht unausgepackt liegen gelassen werden sollte, sondern das man – im Bewusstsein um dessen Wertigkeit – zweckdienlich anzuwenden hat.

Gleichnis

Die Gnade, die dem Menschen zuteilwird, berechtigt nicht zu einer Missachtung oder gar Verschwendung der eigenen Potentiale und Fähigkeiten, im Gegenteil: Im Gleichnis von den *anvertrauten Talenten* (Matthäus 25, 14-30) erhält er doch darüber hinaus aus der christlichen Anthropologie die Möglichkeit – nein – sogar die Pflicht, sich in seinen Fähigkeiten selbstbestimmt weiterzuentwickeln.[3] Ein offensichtlich gut situierter Mann ruft seine drei

3 Eine weitere Fassung des Gleichnisses findet sich bei Lukas 19, 12-27.

Knechte zusammen, um unter ihnen im Vorfeld seiner Reise sein Vermögen zu verteilen. Hierbei orientiert er sich an deren Fähigkeiten: Während der erste Knecht fünf Talente und der zweite Knecht zwei Talente erhält, muss sich der Dritte mit lediglich einem Talent begnügen. Statt wie die jeweils anderen beiden Knechte seine Talente zu verdoppeln, hält es letzterer versteckt und vermag es nicht zu mehren. Nach seiner Rückkehr bedenkt der Herr diejenigen mit Lob, die ihre Gaben zu maximieren wussten – obwohl ungleichmäßig ausgestattet, erfahren beide die gleiche Anerkennung. Der dritte Knecht hingegen muss sein eines Talent, das er ängstlich zurückhielt, ebenfalls abgeben und sich darüber hinaus der Faulheit und Boshaftigkeit bezichtigen lassen (vgl. Mt. 25,26). Sein Talent wird dem ersten Knecht übertragen.

Freilich bieten sich für dieses Gleichnis verschiedene Lesarten an, wie die häufig aufgegriffene (und überwiegend negativ konnotierte) kapitalismus-bejahende Interpretation, wonach geradezu offensichtlich empfohlen würde, Handel zu betreiben sowie Zins zu verlangen.[4] Joachim Jeremias sieht die Grundidee des Gleichnisses in der eindringlichen Botschaft: »Lohn gibt es nur für Leistungen.« (Jeremias 1984: 12) Das Gleichnis von den *anvertrauten Talenten* bei Matthäus (25,14-30) und den Minen bei Lukas (19,12-27) wird in der Regel so ausgelegt, dass die ersten zwei Verwalter die Helden der Geschichte sind, weil sie ihre Talente vermehrt haben, während der Dritte zu einem Nichtsnutz degradiert wird, weil er die ihm anvertrauten Gaben nicht in Umlauf gebracht hat. Die Deutung lautet dann meistens: Wir sollen unsere Fähigkeiten und Gaben effektiv einsetzen bzw. sie vermehren und dann wird Gott uns noch mehr schenken. Getreu dem Motto: »Gott belohnt die Fleißigen und bestraft die Faulenzer« (Janzen 2001: 40). Begreift man nun die Talente nicht als Währung[5], sondern gemäß des deutschen Lehnwortes als Begabung, Anlage oder Fähigkeit, wird eine eindeutige Botschaft gerade auch im Hinblick auf die Optimierung des eigenen Selbst deutlich. Denn offensichtlich ist jeder Mensch mit Talenten, also angeborenen Fähigkeiten geschaffen, wenngleich nicht jeder in gleichem Maße. Und diese Talente hat er nun auch zu nutzen und gewinnbringend einzusetzen. Tut er dies nicht, wie der faule

---

4 Vgl. hierzu ausführlich Löwenstein/Schramm 1986 bzw. Münch 2007. Eine kritische Auseinandersetzung dahingehend findet sich ebenfalls in Bertolt Brechts Dreigroschenoper.

5 Es geht in diesem Gleichnis tatsächlich um große Geldsummen, ein Talent entsprach heute umgerechnet ein Betrag in Millionenhöhe.

Knecht, wird es ihm unweigerlich zum eigenen Unglück gereichen. Wer diese aber zu nutzen in der Lage ist, wird profitieren. Der Herr verteilt sein Lob auch passenderweise nicht nur an denjenigen mit den vielen Talenten, der am meisten erreicht, sondern auch an denjenigen, der mit weniger Talenten etwas weniger erreicht, aber sie dennoch zu mehren weiß (entscheidend ist der Entwicklungsprozess als solcher – das Verbessern – aber nicht zwangsläufig das Erreichen eines Maximums). Das Gleichnis vermittelt also sehr eindeutig die Maxime der Selbstoptimierung und liefert dem Menschen somit ein Werkzeug, um in der modernen (kapitalistischen) Gesellschaft bestehen zu können. Dem scheinbaren Paradoxon, dass sich ausgerechnet im Evangelium des Neuen Testaments eine Exegese der Selbstoptimierung im Horizont einer prokapitalistischen Interpretation finden lässt, darf denn auch mit einem Hinweis auf Max Webers *Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus* (2010) begegnet werden, wonach der Kapitalismus und insbesondere das reformierte Christentum (und speziell dessen führender Theologe Johannes Calvin) in enger Verbindung stünden (vgl. Ulrich 1984: 612). Entscheidend ist an dieser Stelle aber auch, dass die Mehrung der Talente, also die Optimierung der eigenen Fähigkeiten, sich auf solche bezieht, die den Menschen anvertraut, also gegeben sind. Eine Verbesserung sollte dementsprechend auch in Bereichen stattfinden, die einem als zuträglich erscheinen.[6] In diesem Zusammenhang sei auf Diana Lindner verwiesen, die in der Kultur der Selbstoptimierung eine Entfremdungsgefahr sieht, sofern sich die Bestrebungen nicht auf das Verbessern der eigenen Fähigkeiten bezögen, sondern dem Bedürfnis nach Selbstkontrolle entsprängen.[7] Ein funktionierendes Ich, im Einklang mit den Normen der Leistungsgesellschaft, sei nur scheinbar autonom, Fremdzwang und Selbstverbesserungsverhalten drohten so miteinander zu verschmelzen (vgl. Lindner 2015: 83). Das Streben nach Selbstoptimierung sollte demnach keine reaktive Anpassung an wirtschaftliche Anfor-

---

6 In diesem Zusammenhang erscheinen auch Erkenntnisse der Glücksforschung von Interesse: demnach wird das Gefühl des Glücks dann wahrgenommen, wenn wir uns gedanklich gerade nicht mit uns selbst beschäftigen, sondern einer Tätigkeit intensiv nachgehen und »im flow« sind (»Flow-Effekt«, flow entspricht Zustand selbstvergessener Aktivität). Durch die extreme Konzentration können wird alles andere ausblenden und Glück »in dem Maße erleben, indem wir in der Lage sind, von uns Selbst abzusehen« (Roth 2015: 280-281).

7 Gegen Selbstkontrolle spricht sich in der Bibel implizit das Buch Kohelet aus, indem die Sicherung des Endlichen und dem Bedürfnis nach unendlichem Fortschritt widersprochen wird.

derungen sein, sondern als Chance begriffen werden, eigene Fähigkeiten zu mehren und gegebenenfalls gewinnbringend für die Gesellschaft einzusetzen, in etwa wie bei den Selbstverwirklichungsprogrammen von Aristoteles, deren Ziel darin lag, dass der Mensch die in seiner Natur liegenden Fähigkeiten zur Entwicklung bringt und ausschöpft, um ein gelungenes Leben zu führen (vgl. Roth 2011: 109-120). Das bestmögliche aus sich und seinen Talenten machen zu wollen, muss nicht als Anmaßung, sondern Herausforderung verstanden werden. Die besondere Aktualität und Lebensnähe des Gleichnisses wird deutlich, wenn man deren Interpretation in Bezug zur von Andreas Reckwitz beschriebenen neuen akademische Mittelklasse (vgl. Reckwitz 2018: 273-370) setzt, die ob ihres Selbstverwirklichungsbedürfnisses, dem sie gleichermaßen in privaten wie beruflichen Bereichen nachzukommen sucht, eine vergleichbare Lebensweise zu vertreten scheint. Auch hier rücken eine geglückte Selbstverwirklichung, das Streben nach Anerkennung sowie die Arbeit an den eigenen Qualitäten und das Freisetzen des innewohnenden Potentials im Sinne einer Selbstoptimierung in den Mittelpunkt: Das singularistische Subjekt wolle möglichst alle verfügbaren Reserven »mobilisieren und […] zur Entfaltung verhelfen«, um eine »größtmögliche Fülle des Lebens« (Reckwitz 2018: 343) zu erhalten.

So führt die Auseinandersetzung mit Aussagen der christlichen Anthropologie zur Selbstoptimierung letztlich (auch) dazu, selbige nochmals in einem anderen Licht zu betrachten, zumal sie sich doch innerhalb eines gewissen Rahmens und Umfangs als durchaus zuträglich erweisen könnte. Gemäß Jörg Scheller ist Selbstoptimierung folglich denn auch »ein lebensbejahender, lustvoller und potentiell subversiver Prozess, der viel Raum für Freiheit lässt. Sie zeugt von Stolz wie von Demut« (Scheller 2019). Auch im Hinblick auf das Gleichnis kann man Selbstoptimierung so auch als ein Privileg sehen, Zeit und Muße zu haben, sich verbessern zu können und zu dürfen. Auf diese Weise muss Selbstoptimierung auch nicht notwendigerweise etwas mit Fremd- oder Selbstzwang zu tun haben, erst recht, wenn die Bereiche, in denen Verbesserungen angestrebt werden, einem zuträglich sind.

Fazit

Die Relevanz der Botschaft der göttlichen Gnade sowie das Gleichnis von den anvertrauten Talenten in den Horizont sich selbstoptimierender Leistungsgesellschaften gestellt, zeigt, dass die voraussetzungsfrei und bedingungslos

zugesagte Annahme Gottes, die gerade dem überforderten Selbst entgegenzubringen ist, dieses nicht zwangsläufig gegen die krankhaften Auswüchse der Optimierungsgesellschaften schützt. Allerdings gibt sie ihm durch ihr ›Angenommen-Sein‹ einen metaphorischen Kompass zur Hand, der eine Hinwendung zur Welt ermöglicht. Durch die göttliche Gnade kann er von sich als Mensch mit Makeln wegblicken, um sich nun in die Welt einzubringen. Darauf, dass die göttliche Gnade im Gegenzug allerdings nicht zu einer Verschwendung der eigenen Möglichkeiten und Potentiale berechtigt, zeigt anschließend der Blick auf das »Gleichnis von den anvertrauten Talenten«. Hier erfährt sich der Mensch als talentiert, mit Gaben ausgestattet, die er in Treue zu verwalten und zu mehren hat. Er erhält an dieser Stelle implizit den Auftrag, sich selbst zu optimieren. Seine anvertrauten Talente nicht zum Einsatz zu bringen, birgt unweigerlich das Risiko ihres Verlustes. Sich zu akzeptieren, wer beziehungsweise wie man ist, bedeutet somit nicht, in dieser Position zu verharren, sondern – gewissermaßen darauf aufbauend – selbstbestimmt seine Gaben anzunehmen und auszubauen. Somit negiert die christliche Anthropologie nicht die Selbstoptimierung als solche, verengt den Imperativ des Sich- Verbesserns jedoch auf Bereiche, die dem Individuum vertraut und somit zuträglich sind. Es ist dabei entscheidend, gemäß der anvertrauten Talente (in welcher Quantität sie auch immer zur Verfügung stehen), diese dementsprechend zu mehren. Denn wer seine Gaben nutzt, wird Anerkennung (und Glück) erfahren.

Literatur

Adolf, Marian (2015). Individualisierung. In: Hepp, Andreas (Hg.) Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse. Frankfurt, 407-415.

Balandis, Oswald/Straub, Jürgen (2018). Selbstoptimierung und Enhancement. Der sich selbst verbessernde Mensch – ein expandierendes Forschungsfeld. In: Journal für Psychologie 26: 1, 131-155.

Beck, Ulrich (1986). Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt.

Bröckling, Ulrich (2016). Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. 6. Aufl. Frankfurt a.M.

Duttweiler, Stefanie (2016). Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. In: Bundeszentrale für politische Bildung (Hg.) Der neue Mensch. Bonn, 27-32.

Fenner, Dagmar (2019). Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss. Tübingen.

Gräb, Wilhelm (2012). Der Römerbrief in der christlichen Verkündigung oder die paulinische Rechtfertigungslehre im modernen Lebenszusammenhang. In: Breytenbach, Cilliers (Hg.) Der Römerbrief als Vermächtnis an die Kirche. Rezeptionsgeschichten aus zwei Jahrtausenden. Neukirchen-Vluyn, 177-193.

Hauschild, Wolf-Dieter (1984). Gnade IV. Dogmengeschichtlich (Alte Kirche bis Reformationszeit). In: Theologische Realenzyklopädie (TRE). Berlin/New York, 476-495.

Janzen, Anna (2001). Wer hat, bekommt mehr – Lob oder Urteil? Das Gleichnis vom anvertrauten Geld in der Logienquelle. In: Zeitschrift für Theologie und Gemeinde (Band 6), 40-59.

Jeremias, Joachim (1984). Die Gleichnisse Jesu. Göttingen.

Köhnen, Ralph (2018). Selbstoptimierung. Eine kritische Diskursgeschichte des Tagebuchs. Frankfurt.

Kreutzer, Ansgar (2014). Gnade für das unternehmerische Selbst. Eine theologische Kritik

der überzogenen Leistungsgesellschaft. In: Stimmen der Zeit (Heft 8; August 2014), 547-557.

Lindner, Diana (2015). Das hat niemand gesucht und gewollt – Optimierung im Gewand der Selbstverwirklichung. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis. Münster, 83-96.

Löwenstein, Kathrin/Schramm, Tim (1986). Unmoralische Helden. Anstößige Gleichnisse Jesu. Göttingen.

Maxeiner, Dirk/Miersch, Michael (2014). Selbstoptimierung ist die neue erste Bürgerpflicht. In: Die Welt, 13.03.2014, https://www.welt.de/debatte/kolumnen/Maxeiner-und-Miersch/article125771182/Selbstoptimierung-ist-die-neue-erste-Buergerpflicht.html (Stand: 29.01.2021).

Münch, Christian (2007). Gewinnen oder Verlieren (Von den anvertrauten Geldern). In: Zimmermann, Ruben (Hg.) Kompendium der Gleichnisse Jesu. Gütersloh, 240-254.

Reckwitz, Andreas (2018). Die Gesellschaft der Singularitäten. 6. Aufl. Berlin.

Remmers, Arend (2020). Die Gnade Gottes. Abrufbar unter: http://www.bibelkommentare.de/get/cmt.249.pdf (Stand: 30.01.2021).

Röcke, Anja (2021). Soziologie der Selbstoptimierung. Berlin.

Roth, Michael (2011). Zum Glück. Glaube und gelingendes Leben. Gütersloh.

Roth, Michael (2015). Selbstformung und Selbstoptimierung. Selbstkritische Überlegungen zum »Tanz« um das eigene Selbst. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis. Münster, 277-287.

Ruckstuhl, Eugen (1984). Gnade III. Neues Testament. In: Theologische Realenzyklopädie (TRE). Berlin/New York, 467-476.

Scheller, Jörg (2019). Sollen wir Menschen uns so akzeptieren, wie wir sind? Nein, wir können uns gar nicht genug optimieren. In: Neue Zürcher Zeitung, 06.02.2019, https://www.nzz.ch/feuilleton/selbstverbesserung- wer-sich-nicht-optimiert-hat-sich-aufgegeben-ld.1457304 (Stand: 24.01.2021).

Schneider, Sebastian (1997). Gnade. In: Hainz, Josef/Sand, Alexander (Hg.) Münchener Theologisches Wörterbuch zum Neuen Testament. Düsseldorf, 176-178.

Stangl, Wolfgang (2021). Selbstoptimierung. Abrufbar unter: https://lexikon.stangl.eu/19425/selbstoptimierung (Stand: 20.01.2021).

Stark, Christoph (2016). Der neoliberale Zeitgeist als Nährboden für die digitale Vermessung. Selbstevaluation – allumfassend, 86 400 Sekunden am Tag, 365 Tage im Jahr. In: Selke, Stefan (Hg.) Liefelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Wiesbaden, 287-308.

Ulrich, Hans G. (1984). Kapitalismus. In: Theologische Realenzyklopädie (TRE). Berlin/New York, 604-619.

von Felden, Heide (2020). Selbstoptimierung als gesellschaftlicher Zwang zum Selbstzwang. In: Egger, Rudolf/von Felden, Heide (Hg.) Selbstoptimierung und Ambivalenz. Gesellschaftliche Apelle und ambivalente Rezeptionen. Wiesbaden, 3-14.

Weber, Max (2010). Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus. In: Kaesler, Dirk (Hg.) Max Weber. 65-276.

Wiebicke, Jürgen (2013). Dürfen wir so bleiben, wie wir sind? Gegen die Perfektionierung des Menschen – eine philosophische Intervention. Köln.

Selbstoptimierung und Recht
Eine leitbildbasierte Stichprobe

Johanna Kästel

Erste Annäherungen

Die Selbstoptimierungsgesellschaft – aktiviert, introvertiert, fingiert?

Das Streben nach Fortkommen und Selbstverbesserung scheint dem Menschen immanent. In jüngerer Zeit jedoch handelt es sich offenbar nicht mehr nur um eine individuelle Lebenseinstellung, vielmehr lässt sich eine gewisse Verdichtung hin zu einer gesellschaftlichen Praxis der Selbstformung (vgl. Conrad/Kipke 2015) erkennen, was manchen gar ein Zeitalter der Selbstoptimierer (vgl. Mühlhausen/Wippermann 2013) ausrufen lässt. Das Selbst ist hierbei Subjekt und Objekt zugleich (vgl. Fenner 2019: 17) und damit das Selbstreflexive dem Optimierungsdiskurs inhärent. Der Einzelne bestimmt sich nicht durch sein Geworfensein in die Umstände seiner Herkunft, Zeit und Kultur. Er ist vielmehr selbst Architekt seines eigenen Glücks, Erfinder seines Selbst und kann durch eine optimistische Denkhaltung sein Leben gelingend gestalten. In dieser positiven Lesart ist Selbstoptimierung Ausdruck von Autonomie und Selbstbestimmung und verweist damit auf wesentliche Werte moderner westlicher Gesellschaften (vgl. ebd.: 25). Das Verweisen auf, vielleicht auch das Kreisen – der »Tanz« (vgl. Roth 2015: 277-287) – um das eigene Selbst birgt jedoch auch Risiken. Angesichts der Entgrenzung der Möglichkeiten kann das Streben nach Optimierung und Perfektion in Überforderung und Unsicherheit umschlagen. Die als ermächtigend empfundene Autonomie (vgl. Lindner 2015: 89) wird so zur gefühlten Bürde, die das »erschöpfte Selbst« (vgl. Ehrenberg 2015) immer schwerer schultern kann. Nicht selten ist dabei das Optimierungsstreben gesellschaftlichem Druck geschuldet. Selbstoptimierung ist dann »längst keine Option mehr, sondern eine gesellschaftliche Pflicht oder ein moralischer Imperativ« (Fenner 2019: 28), wobei durch die Autonomiesuggestion die Gefahr der Selbstausbeutung

und dahinterstehende Mechanismen einer Ökonomisierung des Sozialen (vgl. Bröckling 2019: 243-244) verdeckt werden. In dieser antikapitalistischen Rekonstruktion erscheint Selbstoptimierung als »einverleibter Selbstzwang« (Fenner 2019: 29) und letztlich lediglich als »Symptom einer inhumanen Ökonomie« (ebd.: 15). Ob diese Kritik trifft, sei dahingestellt. In jedem Fall aber lenkt sie die Aufmerksamkeit auf Gefahren, die mit einer ›Selbstoptimierungsgesellschaft‹ verbunden sind und schärft so das ambivalenztolerante (vgl. ebd.: 30) Problembewusstsein.

Bestandsaufnahme zur Selbstoptimierung im Recht

Trifft die Beobachtung zu, dass Selbstoptimierung mindestens ein gesellschaftlicher Trend ist, so steht zu vermuten, dass auch das Recht hiervon nicht unbeeindruckt bleibt. Ausgehend von einem weiten Begriffsverständnis, wonach zu Selbstoptimierungsbestrebungen »sämtliche Praktiken, Methoden und Veränderungen in Richtung auf einen Zustand hin gezählt werden, der von den Betroffenen aus ihrer jeweiligen Perspektive zu einem bestimmten Zeitpunkt subjektiv als wünschenswert empfunden wird« (Fenner 2019: 13), stellt sich daher die Frage, wie und an welchen Stellen das Selbstoptimierungsparadigma in das Recht Eingang findet und wie das Recht umgekehrt auf Selbstoptimierungstendenzen reagiert und diese beeinflusst. Selbstoptimierung, so ein erster Befund, ist im rechtswissenschaftlichen Diskurs allenfalls ein Thema am Rande. Die rechtlichen Kontaktpunkte finden sich meist in Zusammenhang mit medizinischem Enhancement.[1] Daneben lassen sich aber auch etwa mit Blick auf veränderte Regulierungstechniken – ohne, dass diese explizit auf den Selbstoptimierungsdiskurs zurückzuführen wären – gewisse Verschiebungen hin zum Selbstreflexiven identifizieren: So finden sich im über die rein imperative Steuerungsperspektive hinausblickenden verwaltungsrechtswissenschaftlichen Diskurs selbstreflexive Figuren wie die regulierte Selbstregulierung[2]. Auch die Technik des nudging[3], welche durch Anreizsetzung – durch »Anstupsen« – eine möglichst softe Verhaltenslenkung intendiert, weist nicht zuletzt in deren kritischer Rekonstruk-

---

1 Vgl. überblicksartig Lindner 2016: 83-96; ferner Merkel 2019: 43-88; zu Entgrenzungstendenzen im Hinblick auf Gesundheit vgl. Albers 2019: 274-275.

2 Vgl. Hoffmann-Riem 2001; grundlegend zur methodischen Neuausrichtung der sog. Neuen Verwaltungsrechtswissenschaft Voßkuhle 2012: 1-63.

3 Vgl. grundlegend Thaler/Sunstein 2008; aus rechtlicher Perspektive vgl. Honer 2019: 940-949; Hufen 2020: 193-199.

tion als »subtile Manipulation zum Zwecke der Selbstoptimierung« (Heinig 2014) eine verdeckte Nähe zu der im Selbstoptimierungsdiskurs konstatierten paradigmatischen Verschiebung vom »Fremd-« zum »Selbst-Zwang« (Fenner 2019: 28) auf. Findet also die Diskursverschränkung möglicherweise mehr im Impliziten statt, so könnte die Betrachtung eines Phänomens besondere Erkenntnisgewinne versprechen, das in eben diesen rechtlichen Rand- und Tiefenbereichen wirkt und mit seinem regulativen und normativen Potential für den Selbstoptimierungsdiskurs inhaltlich wie funktional in besonderer Weise offen ist: das Leitbild.

Leitbilder als Selbstoptimierungsspur

Der Leitbildbegriff

Leitbilder sind verdeckte normative Impulse, die in das Recht, seine Strukturen und Institutionen an unterschiedlichen Stellen einsickern und es mit den ihnen immanenten Ordnungs- und Gerechtigkeitsvorstellungen subkutan prägen (zum Leitbildbegriff vgl. umfassend Braun 2015: 2-3, 23-42). Leitbilder oszillieren zwischen Bild und Begriff, machen das Abstrakte im Konkreten greifbar und reduzieren Komplexität, eröffnen aber gleichzeitig in ihrem bildlichen »überschießenden Deutungsgehalt« (Baer 2004: 323; Voßkule 2012: 38) neue Sinn- und Interpretationsräume. Sie versprechen so Flexibilität, bieten aber gleichzeitig Orientierung, was sie gerade in einer zunehmend komplexer werdenden Erfahrungswelt zu potentiell wirkmächtigen Steuerungselementen des Denkens, Handelns und so auch des Rechts macht.

Bildlichkeit und Selbstoptimierung

In diesem bildbasierten direktiven Potential berühren sich Leitbilder mit der Selbststeuerungs- und Kontrolldimension des Optimierungsdiskurses. Ihre Bildlichkeit erlaubt aber vor allem eine inhaltliche Rückbindung an diesen. Denn »[d]as Bild ist so wenig unschuldig oder unmittelbar wie das Auge, sondern mit Kontexten des Denkens, des Geschlechts, der Kultur, der Ideologie, der Rede vielfältig verknüpft« (Boehm 2007: 319; vgl. weiter Belting 2011: 19). Bilder sind als Teil des kulturellen, kollektiven Gedächtnisses (vgl. Assmann 1988: 9-19; zudem Assmann 2010) mächtige »Konstrukteure der Wirklichkeit« (Assmann 2011: 59) – auch und vielleicht gerade einer selbstoptimierten. Die Bildlichkeit verweist zudem auf einen weiteren – medialen – Zusammenhang zwischen Leitbild- und Selbstoptimierungsdiskurs: Die digitalen

Medien sind – wie alle Medien – für das Denken, Erinnern und Wahrnehmen konstitutiv. Sie verändern nicht nur die grundlegenden Voraussetzungen menschlichen Zusammenlebens und Kommunizierens, sondern auch von Körperwahrnehmung und Persönlichkeitsbildung fundamental, denn in der technischen Erweiterung des eigenen Selbst wird eben dieses besser thematisier-, kontrollier- und formbar.[4] Dabei führen sie zu einer kommunikativen Verdichtung und Beschleunigung, einer permanenten Vergegenwärtigung und Augenblicklichkeit (vgl. hierzu McLuhan 2002 [1953]; Sauerländer 2005: 414-415). Das Übergreifende der digitalen Medien verkleinert die Welt und macht sie doch unübersichtlicher, komplexer denn je. Bilder entsprechen dieser »oszillierenden Unruhe und Uneindeutigkeit« (Böhme 2004: 36) und können ihr in ihren bildspezifischen Besonderheiten gleichzeitig begegnen.[5] Diese im Kern medialindizierte »Hyperdynamik« (Giesel 2007: 213) verändert die Taktung des ›realen Lebens‹, was nicht zuletzt ein gesteigertes Bedürfnis nach Ruhe, Verlangsamung und Verinnerlichung erzeugt (vgl. Fenner 2019: 10). Selbstoptimierung lässt sich so (zumindest auch) als medial indiziertes Phänomen und Bildlichkeit als Instrument einer Medienkultur rekonstruieren. Auch wegen dieses gemeinsamen digitalen Fluchtpunktes lohnt es sich, der Spur der Leitbilder zu folgen.

Leitbildbasierte Stichproben zur Selbstoptimierung im Recht

Im Folgenden sollen leitbildbasierte Stichproben zur Selbstoptimierung im Recht genommen werden, wobei das Recht in seinen unterschiedlichen funktionalen Dimensionen in den Blick gerät. In Weitung des individual-basierten Selbst-Begriffs (vgl. zu einem kollektiv gefärbten Selbst-Verständnis Brumlik 2015: 200) wird am Beispiel des ›schlanken Staates‹ untersucht, wie sich über den Einzelnen hinaus eine Gesellschaft als Ganze mit Blick auf kollektive Zurechnungssubjekte wie den Staat selbstoptimiert. In dieser Fragestellung rückt das Recht in seiner herrschaftsorganisierenden Funktion und die Dimension der Rechtswissenschaft als Gesellschaftswissenschaft in den Fokus.

---

4 Zu Medien als »prothetische Erweiterungen« des menschlichen Körpers vgl. grundlegend McLuhan 1964; überblicksartig zur Medientheorie Lagaay/Lauer 2004: 7-29; zu Bildlichkeit und digitalen Medien Braun 2015: 60-63.

5 Vgl. zur andernorts unter *iconic* bzw. *pictorial turn* diskutierten Bildwende grundlegend Boehm 2006:11-38 sowie Mitchell 2008: 101-135.

Am Beispiel des ›humanen Tods‹ soll mit Blick auf die Sterbehilfedebatte näher beleuchtet werden, wie das Recht mit leitbildinspirierten Selbstoptimierungskonflikten Einzelner umgeht. Hier steht das Recht als Selbstoptimierung ermöglichendes und begrenzendes Instrument und damit gleichzeitig mit seiner individuellen Rechtsschutzdimension im Fokus. In der Betrachtung der Bildlichkeit soll beleuchtet werden, welche normativen Standards (vgl. hierzu Fenner 2019: 59-118) in den jeweiligen Diskursen wirkmächtig sind.

Der ›schlanke Staat‹

Der verwaltungspolitische Reformdiskurs

Das Leitbild des ›schlanken Staates‹ fand an prominenter Stelle erstmals Mitte der 1990er Jahre in den auf Bundesebene stattfindenden verwaltungspolitischen Reformdiskurs Eingang, welcher an eine bereits seit den 1970er Jahren stattfindende Debatte über Entbürokratisierung und Verwaltungsmodernisierung anschloss. Angesichts steigender Aufgaben- und Haushaltsbelastung sollte die öffentliche Verwaltung gestrafft und modernisiert werden. Die Bemühungen waren dabei maßgeblich von dem aus dem angloamerikanischen Raum stammenden New Public Management (NPM) beeinflusst: Management, Dienstleistung, Kundenorientierung waren fortan die Schlagworte und fanden nicht zuletzt in Vorhaben wie der Dienstrechtsreform oder der Beschleunigungsgesetzgebung, welche eine Straffung des Verwaltungsverfahrens, der Verwaltungsorganisation und des Organisationsrechts intendierten, ihren konkretisierenden Niederschlag. Dabei wurde in der Ausweitung der Unbeachtlichkeit von Formfehlern im Verwaltungsverfahren etwa oder der Einschränkung von Anhörungsrechten nicht nur das Verschlankungsstreben, sondern auch die damit verbundene neo- bzw. ordoliberale Bürgerkonstruktion sichtbar (vgl. ausführlich hierzu Braun 2015: 72-85).

Schlankheit – Der optimierte (Staats-)körper

Im ›schlanken Staat‹ erscheint der Staat durch die Aufrufung des fest im kulturellen Kollektivgedächtnis verwurzelten Staatskörperbildes in Menschengestalt. Der Staatskörper ist aber nicht irgendein Körper, sondern er ist schlank. Vordergründig knüpft der ›schlanke Staat‹ damit sprachlich an das aus dem Umfeld der Managementlehre stammende Lean Management an, was seine ökonomischen Wurzeln offenbart. Darüber hinaus verheißt Schlankheit Attraktivität, vielleicht sogar Jugendlichkeit. In Wohlstands-

gesellschaften, in denen scheinbar alles im Überfluss zu haben ist, ist Schlankheit ein Zeichen vornehmer Zurückhaltung und Kultiviertheit. Sie ist damit nicht nur ein Schönheitsideal, sondern über die ästhetische Dimension hinaus auch ein Statussymbol, sogar mehr noch ein Instrument, ein Medium der Macht (vgl. Merta 2008: 217-219, 233, 236). Der ›schlanke Staat‹ ist also nicht nur schön, sondern auch mächtig. Anders als der »hyperaktive« (Jann 2016: 28), »überforderte« (Ellwein/Hesse 1994) Sozialstaat mit seiner immensen Kostenlast sollte der Staat in Rückbesinnung auf seine Kernaufgaben gesunden und wieder zu alter Stärke und Souveränität zurückfinden. Ein reines Abspecken im Sinne einer bloßen Reduktion von Staatsaufgaben war nicht intendiert, sondern vielmehr eine qualitative Aufgabenkritik. Der Staatskörper sollte nicht einfach nur schlank, sondern vor allem gesund, schnell, agil sein – denn wer dick ist, so die Botschaft, hat sich nicht im Griff. Die im Bild wirksame puritanische Leistungsethik, wonach der Körper Ausdruck der Leistungsfähigkeit und moralischen Untadeligkeit des Einzelnen ist (vgl. Merta 2008: 217), lädt die verwaltungspolitische Ordnungsvorstellung sanft ethisch-moralisch auf. Überspitzt formuliert bedeutet das: Der ›schlanke Staat‹ ist nicht nur schön anzusehen oder rational geboten, sondern eine moralische Notwendigkeit.

Leitbilder als gesellschaftliche Selbstoptimierungstechnik

Im Leitbild ›schlanker Staat‹ werden körperbasierte Optimierungsmodelle über den rechtspolitischen Diskurs auf den Staat übertragen und das kreative, innovative, ja optimierende Potential des Leitbildes genutzt. Der Körper ist hierbei »[z]entraler Knotenpunkt, an dem sich die Logik des Unternehmerischen mit der Logik der Selbstverwirklichung verbindet« (Duttweiler 2018: 110) und damit gleichzeitig Kristallisationspunkt der teils kapitalismuskritisch rekonstruierten Ambivalenz von Selbstoptimierung. Auch im verwaltungspolitischen Reformdiskurs wurde die zentrale ökonomische Schwerpunktsetzung des ›schlanken Staates‹ angesichts der Gemeinwohlverpflichtung und Rechtsbindung der Verwaltung zunehmend als problematisch empfunden und als Folge einer rigiden Verschlankungskur ein abgemagerter, geschwächter Staat befürchtet. Über das Schlankheitsbild werden demnach die Kritikebenen von Selbstoptimierungs- und verwaltungspolitischem Diskurs verschränkt und die Perversionsgefahren eines allzu strikten – menschen- oder staatskörperbasierten – Schlankheitsstrebens offengelegt. Dabei erlaubt das Bild nicht nur die Formulierung, sondern

auch die Verarbeitung der Kritik, indem es die Entwicklung von Lösungsansätzen im Bild bzw. durch die Kreation neuer Bilder stimuliert. So ist es auch kein Zufall, dass der ›schlanke Staat‹ vom Leitbild des ›aktivierenden Staates‹ abgelöst wurde, welcher die im Selbstoptimierungsdiskurs positiv konnotierte Aktivierungsdimension in den Vordergrund rückte (vgl. Braun 2015: 83-85; zur Aktivierungsforschung im Selbstformungskontext vgl. Lindner 2015: 87). Die Anknüpfung an den Staatskörper erlaubt aber nicht nur die Inkorporation des Selbstoptimierungsdiskurses in den Bereich des Rechts, sondern erweitert ihn über die individuelle auf die kollektive Ebene. Die körperbasierten Optimierungsmodelle betreffen neben dem menschlichen nunmehr auch das ›staatliche Selbst‹ und werden für die Gestaltung und Beeinflussung kollektiver Zurechnungssubjekte bzw. -objekte nutzbar. In letzter Konsequenz werden so die Technologien des Selbst nicht nur zu »Kontaktpunkten von Regierungstechnologien« (Duttweiler 2018: 112), sondern zu Regierungstechnologien selbst.

Der ›humane Tod‹?

Der ›humane Tod‹ in der Sterbehilfedebatte

Wie wollen wir sterben? Diese Menschheitsfrage stellte sich in der jüngeren Vergangenheit in der Debatte um Sterbehilfe in neuer Schärfe. Wesentlicher Auslöser dessen war das vermehrte Auftreten von Organisationen, die einen assistierten Suizid als humane Alternative zum ›herkömmlichen‹ Sterben propagierten und auch im Einzelfall entsprechende Hilfe leisteten. Autonomie, Vorsorge, Aktivierung – all diese positiv konnotierten Elemente von Selbstoptimierung werden im Selbstverständnis der Sterbehilfevereine adressiert: So will etwa die Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) »die Menschen dazu bewegen, sich vorsorglich und rechtzeitig mit dem Lebensende und dessen Begleitumständen zu befassen« (Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben 2016). Ihr Ziel ist »Öffentlichkeit, Politik, Gesundheitswesen und Ärzteschaft im Sinne eines selbstbestimmten und humanen Lebensendes zu aktivieren« (Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben 2016). Auch auf der Startseite der Homepage des Vereins Sterbehilfe wird über die dortige Bildlichkeit an diese positiven Konnotationen angeschlossen: Ein gut gekleideter, vitaler älterer Herr lächelt entspannt in die Kamera. Eine im Hintergrund sitzende, leicht unscharf abgebildete Frau hat den Arm locker um ihn gelegt, ihre kostbar beringte Hand liegt zugewandt auf seiner Schulter, während sich ein Kind unbekümmert an sie schmiegt.

Die Botschaft: Deine Liebsten sind um dich, schauen mit dir auf den Weg, der vor dir liegt. Du allein aber stehst im Mittelpunkt, du entscheidest frei und selbstbestimmt – wie im Leben so auch im Tod. All das, was das Leben positiv bestimmte, kann man ins Sterben, in den Tod mitnehmen. So wird selbst das Sterben lebenswert, der Tod lebendig. Im ›humanen Sterben‹ zeigt Gevatter Tod sein freundliches Gesicht und ist als anthropomorphes Wesen dem Bereich des Todes entrückt: Der humane Tod negiert seine eigene Tödlichkeit. Das ›humane Sterben‹ ist etwas Kostbares – und darf folglich auch etwas kosten. Obgleich es nicht vorgreiflich um Gewinnerzielung geht, so lässt sich eine ökonomische Dimension nicht ganz ausblenden, die umso diskursbestimmender werden mag, je mehr Suizidassistenz im Vergleich zu Heimaufenthalt oder aufwendiger Therapie die günstigere Variante zu sein verspricht. In der Logik eines so ökonomisch kolorierten ›humanen Sterbens‹ kann eine Verweigerung eben dieses Weges zunehmend rechtfertigungsbedürftig werden, erscheint er doch gewissermaßen als Vollendung eines gelingenden Lebens und letzter altruistischer Dienst an seinen Nächsten.

Das Verbot der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung – Der Gesetzgebungsprozess

Vor allem diese Botschaften empfand der Gesetzgeber zunehmend als problematisch. Man befürchtete eine Normalisierung, eine Etablierung des Todes als Dienstleistung – verbunden mit der Gefahr einer Drucksituation für sozial und ökonomisch Schwächere. Nicht zuletzt angesichts steigender Zahlen assistierter Selbsttötungen in Ländern wie der Schweiz, der Niederlande und Belgien, in denen eine derartige geschäftsmäßige Förderung durch Dritte etabliert ist[6], sah sich der Gesetzgeber zur Reaktion veranlasst. Die parlamentarische Debatte im Jahr 2015 war erwartungsgemäß hoch kontrovers. Am Ende setzte sich ein Gesetzesentwurf durch, der die geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung unter Strafe stellte und so mit dem Strafrecht zum schärfsten Schwert im rechtlichen Instrumentenkoffer griff. Dem Leitbild des ›humanen Todes‹ setzte der Gesetzgeber in seiner Gesetzesbegründung dabei ein anderes Leitbild entgegen: So sollte die »Achtung vor dem Leben, auch vor dem leidenden, schwer kranken und behinderten Leben, [...] Leitbild einer sorgenden Gesellschaft sein« (BT-Drs. 18/5373: 8). Weiter hieß es:

6 Vgl. hierzu im Einzelnen BVerfGE153, 182 <277-279 252-255> mit weiteren Nachweisen.

> »Angebote der geschäftsmäßigen Beihilfe zum Suizid [könnten] geradezu eine Art Erwartungsdruck erzeugen, diese Angebote auch wahrzunehmen, um die eigene Familie und die Gesellschaft als Ganzes von dieser ›Last‹ zu befreien« (ebd.: 8).

> »[Es könne] der ›fatale Anschein einer Normalität‹ und einer gewissen gesellschaftlichen Adäquanz, schlimmstenfalls sogar der sozialen Gebotenheit der Selbsttötung entstehen und damit auch Menschen zur Selbsttötung verleitet werden, die dies ohne ein solches Angebot nicht täten« (ebd.: 11).

Das Gesetz zur Strafbarkeit der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung (BGBl. I S. 2177) wurde mit parteiübergreifender Mehrheit verabschiedet und trat am 10. Dezember 2015 in Kraft. Konkret wurde der strafrechtliche Paragraph wie folgt gefasst:

§ 217 StGB a.F. – Geschäftsmäßige Förderung der Selbsttötung

(1) Wer in der Absicht, die Selbsttötung eines anderen zu fördern, diesem hierzu geschäftsmäßig die Gelegenheit gewährt, verschafft oder vermittelt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.
(2) Als Teilnehmer bleibt straffrei, wer selbst nicht geschäftsmäßig handelt und entweder Angehöriger des in Absatz 1 genannten anderen ist oder diesem nahesteht.

Gleichwohl war mit der Verabschiedung des Gesetzes das letzte Wort nicht gesprochen, die Debatte blieb vielmehr hoch kontrovers – und fand schließlich den Weg zum Bundesverfassungsgericht in Karlsruhe.

»Recht auf selbstbestimmtes Sterben« – Das Urteil des Bundesverfassungsgerichts

»›Wir mögen seinen Entschluss bedauern, wir dürfen alles versuchen, ihn umzustimmen, wir müssen seine freie Entscheidung aber in letzter Konsequenz akzeptieren.‹« (dpa 2020) Mit diesen Worten fasste der damalige Präsident des Bundesverfassungsgerichts Voßkuhle das Urteil zur geschäftsmäßigen Sterbehilfe am 26. Februar 2020 zusammen. Vorausgegangen war ein jahrelanges Verfahren, in dem es im Kern um die Frage ging: Darf der Staat

die geschäftsmäßige Sterbehilfe verbieten? Darf er die Inanspruchnahme der angebotenen Hilfe Dritter zur Realisierung des eigenen Sterbewunsches verunmöglichen? Die Antwort fiel deutlich aus: Nein. Die Entscheidung begründete das Gericht, obgleich es konkret um die Strafbarkeit für Suizidhelfer ging, aus dem eigentlichen Fluchtpunkt der gesamten Sterbehilfediskussion: der Autonomie des Einzelnen, hier des Sterbewilligen. So führte das Gericht in seinen Leitsätzen (BVerfGE 153, 182, Leitsätze 1a – c) aus:

> »1. a) Das allgemeine Persönlichkeitsrecht (Art. 2 Abs. 1 i. V. m. Art. 1 Abs. 1 GG) umfasst als Ausdruck persönlicher Autonomie ein Recht auf selbstbestimmtes Sterben.
> b) Das Recht auf selbstbestimmtes Sterben schließt die Freiheit ein, sich das Leben zu nehmen. Die Entscheidung des Einzelnen, seinem Leben entsprechend seinem Verständnis von Lebensqualität und Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz ein Ende zu setzen, ist im Ausgangspunkt als Akt autonomer Selbstbestimmung von Staat und Gesellschaft zu respektieren.
> c) Die Freiheit, sich das Leben zu nehmen, umfasst auch die Freiheit, hierfür bei Dritten Hilfe zu suchen und Hilfe, soweit sie angeboten wird, in Anspruch zu nehmen.«

Die Regelung der Suizidassistenz bewege sich dabei, so das Gericht, in einem Spannungsfeld zwischen der Achtung vor dem autonomen Selbstbestimmungsrecht des Einzelnen über sein Lebensende und der Pflicht des Staates, die Autonomie des Sterbewilligen und das hohe Rechtsgut Leben zu schützen. Indem der Gesetzgeber der gesellschaftlichen Normalisierung assistierten Suizids und damit befürchteten autonomiegefährdenden Interessenkonflikten entgegenzuwirken sucht, verfolgt er zwar einen legitimen Zweck (vgl. ebd. <269-274 Rn. 227-244>). Allerdings ist ein strafbewehrtes Verbot, so das Gericht, nicht angemessen, da hierdurch »das Recht auf selbstbestimmtes Sterben in bestimmten Konstellationen faktisch weitgehend entleert ist« (ebd. <282-283 Rn. 264>). Die Grenze gesetzgeberischen Tätigwerdens ist folglich dort erreicht, »wo die freie Entscheidung nicht mehr geschützt, sondern unmöglich gemacht wird« (ebd. <286-287 Rn. 273>). Jenseits dessen hat der Gesetzgeber jedoch ein breites Spektrum an Möglichkeiten, um ein legislatives Schutzkonzept zu entwickeln, das etwa prozedurale Sicherungsmechanismen, wie beispielsweise Aufklärungs- und Wartepflichten und Erlaubnisvorbehalte bis hin zu Verboten besonders gefahrträchtiger Erscheinungsformen der Suizidhilfe beinhalten kann (ebd. <308-310 Rn. 338-342>).

Recht als begrenzendes und ermöglichendes Instrument leitbildinspirierter Selbstoptimierung

Auch wenn die Rekonstruktion der Sterbehilfedebatte als Selbstoptimierungssymptom zu kurz griffe, drängt sich doch die Vermutung auf, dass die zeitliche Koinzidenz beider Diskurse kein Zufall sein dürfte. Der autonome Mensch gestaltet prospektiv sein Leben und sorgt für die Zukunft vor (vgl. zur Verbindung von Selbstoptimierung und Vorsorgementalität Lindner 2015: 93). Dieser Präventionsgedanke findet sich im Kontext von Krankheit, Tod und Sterben in besonders ausgeprägter Form. Präventionsinstrumente wie Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen gewinnen an Bedeutung, die nicht zuletzt durch die Inanspruchnahme des Rechts eine abschließende Regelbarkeit von Situationen versprechen, die sich angesichts ihrer schweren Antizipierbarkeit und der schwierigen Feststellung des freien, beständigen Willens möglicherweise nicht immer vollends regeln lassen. Gleichzeitig führt der medizinisch-technische Fortschritt zu einer Vervielfältigung von Entscheidungsmöglichkeiten, die sich in einem Präventionsklima zu einem Entscheidungsdruck verdichten können. In einer von Selbstverantwortung und Vorsorgementalität geprägten Kultur erweist sich so der ungeregelte, unentschiedene Tod womöglich als Nachlässigkeit, gar als charakterliche Schwäche und der leidvolle Tod letztlich als selbstverschuldet und sozial inadäquat. Gepaart mit ökonomischen Günstigkeitserwägungen stellt sich der assistierte Suizid so als die – letzte – Spielart der »Verbetrieblichung der Lebensführung« (Lindner 2015: 86, in Verweisung auf Bröckling 2019) dar und ist in Zuspitzung dieser negativen Lesart des optimierten Umgangs mit dem eigenen Tod die extremste Form der freiwilligen Selbstausbeutung (vgl. Moosbrugger 2012): die freiwillige Selbstaufgabe. Diesen Gefahren gilt es zu begegnen. Eine ökonomisch begründete Autonomienegierung greift zur Lösungsfindung wohl aber ebenso zu kurz wie ein allzu optimistisches, naives (vgl. Fenner 2019: 26) Autonomieverständnis – denn »Selbstbestimmung ist immer relational verfasst« (BVerfGE 153, 182 <272 Rn. 235>). Vielmehr bedarf es einer Einhegung, ohne den Einzelnen in seiner Autonomie inhaltlich festzulegen. In diesem Sinne trifft das Gericht im Sterbehilfeurteil auch keine Aussage über den guten Tod. Es enthält sich einer wertenden Entscheidung und so ist es auch kein Zufall, dass an den entscheidenden Urteilsstellen nicht von einem ›humanen Tod‹ oder dem Leitbild einer sorgenden Gesellschaft im Angesicht des leidvollen Tods die Rede ist. Vielmehr wird ein anderes Bild bemüht, das eben diese Wertungsoffenheit gegenüber

dem Autonomiegebrauch des Einzelnen zum Ausdruck bringt: der Raum (vgl. ebd. <287-288, 309 Rn. 278-279, 341>). Ein »Entfaltungsraum autonomer Selbstbestimmung« (ebd. < 287 Rn. 278>), den der einzelne unabhängig von mehrheitsgesellschaftlichen, auch leitbildbasierten Wertvorstellungen (vgl. ebd. <262-263 Rn. 210>) einrichten, durchschreiten und letztlich auch verlassen kann. Das Bild erlaubt dabei gleichzeitig die Thematisierung und Domestizierung autonomiegefährdender Gefahren einer liberalisierten Sterbehilfe. Denn ebenso wie jeder Raum durch seine Grenzen erst als Raum entsteht, bedarf auch der Entfaltungsraum autonomer Selbstbestimmung gewisser Rahmensetzung, damit er als frei von äußeren Pressionen, kurz: als geschützter Raum besteht. Wo der Gesetzgeber die Wände auch zieht – wie dick, wie durchlässig er sie gestaltet, kann er vergleichsweise frei entscheiden – er hat Gestaltungsspielraum. Im Bemühen um die richtige Balance von Autonomiegebrauch und Autonomieschutz ist das Urteil in seiner Wertungsoffenheit somit einmal mehr Einlösung dessen, was Recht, insbesondere das Verfassungsrecht in einem demokratischen Rechtsstaat grundsätzlich verspricht: das Öffnen und Offenhalten von Freiheitsräumen (vgl. Voßkuhle 2019: 423). Deutlich wird aber auch: Die Frage des ›optimalen‹ Umgangs mit dem eigenen Tod lässt sich nicht abschließend durch das Recht beantworten. Die Suche nach einer adäquaten Antwort ist ein Prozess, in dem Gesetzgeber und Gerichte wichtige Akteure und ihre Gesetze und Entscheidungen prägende Diskursknoten sind, der sich jedoch vor allem in und durch die Gesellschaft vollzieht. Indem das Recht hierbei den Rahmen setzt, schützt es nicht nur individuelle Entfaltungsräume, sondern erhält auch gesellschaftliche Diskursräume.

Fazit

Im freiheitlich-demokratischen Rechtsstaat ist die vornehmste Aufgabe des Rechts das Öffnen und Offenhalten von Freiheitsräumen, in denen sich der Einzelne – selbstoptimierend oder gerade nicht – entfalten kann. Selbstoptimierung wirkt als Gesellschafts- und Ordnungsvorstellung aber auch verdeckt auf das Recht, seine Strukturen und Staatlichkeitsbilder ein. Diese subkutanen Einflüsse mit ihrem kreativen Leistungspotential aber auch ihrer insbesondere autonomie- und freiheitsgefährdenden Dimension gilt es aufzudecken und produktiv zu verarbeiten. Hierfür bedarf es weniger einer engen normativen Einhegung, sondern vielmehr einer kritischen Analyse und

Reflexion und dies erfordert den Diskurs – nicht nur den gesellschaftlichen, sondern aus rechtswissenschaftlicher Sicht vor allem den interdisziplinären.

Literatur

Albers, Marion (2019). Normative Grundlagen von Gesundheit. In: Durner, Wolfgang/Reimer,Franz/Spiecker,Indra/Wallrabenstein,Astrid (Hg.) Gedächtnisschrift für Arndt Schmehl. Berlin, 267-277.

Assmann, Aleida (2010). Erinnerungsräume. Formen und Wandlungen des kulturellen Gedächtnisses. 5. Aufl. München.

Assmann, Aleida (2011). Einführung in die Kulturwissenschaft. Grundbegriffe, Themen, Fragestellungen. 3. Aufl. Berlin.

Assmann, Jan (1988). Kollektives Gedächtnis und kulturelle Identität. In: Ders./Hölscher, Tonio (Hg.) Kultur und Gedächtnis. Frankfurt a.M., 9-19.

Baer, Susanne (2004). Schlüsselbegriffe, Typen und Leitbilder als Erkenntnismittel und ihr Verhältnis zur Rechtsdogmatik. In: Schmidt-Aßmann, Eberhard/Hoffmann-Riem, Wolfgang (Hg.) Methoden der Verwaltungsrechtswissenschaft. Baden-Baden, 223-251.

Belting, Hans (2011). Bild-Anthropologie. Entwürfe einer Bildwissenschaft. 4. Aufl. München.

Boehm, Gottfried (2006). Die Wiederkehr der Bilder (1994). In: Ders. (Hg.) Was ist ein Bild? 4. Aufl. München, 11-38.

Boehm, Gottfried (2007). Iconic Turn. Ein Brief. In: Belting, Hans (Hg.) Bilderfragen. Die Bildwissenschaften im Aufbruch. München, 27-36.

Böhme, Hartmut (2004). Einführung. Netzwerke. Zur Theorie und Geschichte einer Konstruktion. In: Barkhoff, Jürgen/Böhme, Hartmut/Riou, Jeanne (Hg.) Netzwerke. Eine Kulturtechnik der Moderne. Köln, 17-36.

Braun, Johanna (2015). Leitbilder im Recht. Tübingen.

Bröckling, Ulrich (2019). Das unternehmerische Selbst. 7. Aufl. Frankfurt a.M.

Brumlik, Micha (2015). Bildung als Selbstformung. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis. Münster, 187-203.

Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) (2015). Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis. Münster.

Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben e.V. (2016). Grundsatzprogramm. Abrufbar unter: https://www.dghs.de/ueber-uns/grundsatzprogramm.html (Stand: 31.12.2021).

dpa (2020). Verfassungsgericht erlaubt geschäftsmäßige Sterbehilfe. Abrufbar unter: https://www.zeit.de/news/2020-02/26/verfassungsgericht-erlaubt-geschaeftsmaessige-sterbehilfe (Stand: 04.03.2021).

Duttweiler, Stefanie (2018). Nicht neu, aber bestmöglich: Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. In: Bundeszentrale für politische Bildung (Hg.) Der neue Mensch. Bonn, 107-117.

Ehrenberg, Alain (2015). Das erschöpfte Selbst: Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. 2. erw. Aufl. Frankfurt a.M.

Ellwein, Thomas/Hesse, Joachim Jens (1994). Der überforderte Staat. Baden-Baden.

Fenner, Dagmar (2019). Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss. Tübingen.

Giesel, Katharina (2007). Leitbilder in den Sozialwissenschaften. Begriffe, Theorien und Forschungskonzepte. Wien.

Heinig, Hans Michael (2014). Gibt es eine Ethik des Nudging? Abrufbar unter: https://verfassungsblog.de/gibt-es-eine-ethik-des-nudging/ (Stand: 31.12.2021).

Hoffmann-Riem, Wolfgang (Hg.) (2001). Regulierte Selbstregulierung als Steuerungskonzept des Gewährleistungsstaates. Die Verwaltung Bd. 34, Beiheft 4. Berlin.

Honer, Matthias (2019). Nudging: Keine Herausforderung für die Grundrechtsdogmatik – Zugleich zur sogenannten Widerspruchslösung für die Organspende. In: DÖV, 940-949.

Hufen, Friedhelm (2020). Nudging. Rechtsformen, Möglichkeiten und Grenzen der sanften Beeinflussung des Menschen durch den Staat. In: JuS, 193-199.

Jann, Werner (2016). Governance als Reformstrategie. Vom Wandel und der Bedeutung verwaltungspolitischer Leitbilder. In: Schuppert, Gunnar Folke (Hg.) Governance-Forschung. Vergewisserung über den Stand und Entwicklungslinien. 2. Aufl. Baden-Baden, 21-43.

Lagaay, Alice/Lauer, David (2004). Einleitung. Medientheorie aus philosophischer Sicht. In: Dies. (Hg.) Medientheorien. Eine philosophische Einführung. Frankfurt a.M., 7-29.

Lindner, Josef Franz (Hg.) (2016). Die neuronale Selbstbestimmung des Menschen. Grundlagen und Gefährdungen. Baden-Baden.

Lindner, Diana (2015). Das hat niemand gesucht und gewollt. Optimierung im Gewand der Selbstverwirklichung. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland

(Hg.) Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis. Münster, 83-96.
McLuhan, Marshall (2002). Kultur ohne Schrift (1953). In: Baltes, Martin/Höltschl, Rainer (Hg.) Absolute Marshall McLuhan. Freiburg, 100-106.
McLuhan, Marshall (1964). Understanding Media. The Extension of Man. New York/Toronto/London.
Merkel, Reinhard (2019). Neuroenhancement, Autonomie und das Recht auf mentale Selbstbestimmung. In: Viertbauer, Klaus/Kögerler, Reinhart (Hg.) Neuroenhancement: die philosophische Debatte. Berlin, 43-88.
Merta, Sabine (2008). Schlank! Ein Körperkult der Moderne. Stuttgart.
Mitchell, William J. Thomas (2008). The Pictorial turn (1992). In: Ders. Bildtheorie. Frankfurt a.M., 101-135.
Moosbrugger, Jeanette (2012). Subjektivierung von Arbeit: Freiwillige Selbstausbeutung. Ein Erklärungsmodell für die Verausgabungsbereitschaft von Hochqualifizierten. 2. erw. Aufl. Wiesbaden.
Mühlhausen, Corinna/Wippermann, Peter (2013). Healthstyle 2 – Ein Trend wird erwachsen: Das Zeitalter der Selbstoptimierer. Hamburg.
Roth, Michael (2015). Selbstformung und Selbstoptimierung. Selbstkritische Überlegungen zum »Tanz« um das eigene Selbst. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis. Münster, 277-287.
Sauerländer, Willibald (2005). Iconic turn? Eine Bitte um Ikonoklasmus. In: Maar, Christa/Burda, Hubert (Hg.) Iconic turn. Die neue Macht der Bilder. 3. Aufl. Köln, 407-426.
Thaler, Richard H./Sunstein, Cass R. (2008). Nudge: improving decisions about health, wealth, and happiness. New Haven.
Voßkuhle, Andreas (2012). Neue Verwaltungsrechtswissenschaft. In: Hoffmann-Riem, Wolfgang/Schmidt-Aßmann, Eberhard/ders. (Hg.) Grundlagen des Verwaltungsrechts, Bd. I. 2. Aufl. München. §1, 1-63.
Voßkuhle, Andreas (2019). Der Wandel der Verfassung und seine Grenzen. In: JuS, 417-423.

Praktiken und Inszenierungen

Selbstoptimierung und Navigational Capacity

Stefan Groth

Einleitung

Eine etwa in der kognitionspsychologischen Forschung über Selbstoptimierung anzutreffende Prämisse ist, dass Selbstoptimierung darauf ausgerichtet sei, spezifische Eigenschaften oder Kompetenzen zu perfektionieren, also darauf, alle Möglichkeiten der Optimierung auszuschöpfen und dazu etwa auch auf Methoden des Neuroenhancements zurückzugreifen (vgl. bspw. Colzato/Szapora/Hommel 2012; für eine sozialwissenschaftliche Diskussion vgl. Wagner 2017). Nach einem solchen absoluten Verständnis von aufgabenspezifischer Optimierung innerhalb eines bestimmten Lebensbereiches ist der Begriff von Selbstoptimierung mehrfach voraussetzungsvoll. Es wird vorausgesetzt, dass ein Bündel von zeitlichen, ökonomischen, sozialen und kognitiv-physiologischen Kapazitäten existiert, das eine solche zielgerichtete Selbstoptimierung ermöglicht; dass also beispielsweise hinreichend zeitlicher Freiraum zur Verfügung steht, um etwa die eigene Leistung im Sport im Sinne der Perfektionierung zu optimieren; oder dass die finanziellen Mittel und die eigene Motivation genügen, um die eigene Ernährung oder andere Aspekte des Konsums zu optimieren. Darüber hinaus setzt ein solches Verständnis aber auch das Wissen voraus, um die Möglichkeitsbedingungen der Steigerung identifizieren und ausloten zu können – wie also optimiert man eine bestimmte Fähigkeit ›richtig‹, auf welche als legitim angesehene Wissensbestände wird dabei zurückgegriffen? Wie werden, anders formuliert, Steigerungspotentiale operationalisiert und letztlich auch ausgeschöpft? Nach welchen wissenschaftlichen oder erfahrungsbasierten Kriterien wird etwa im Sport trainiert und wie wird dabei sichergestellt, dass andere Wege der Trainingsbelastung nicht besser geeignet wären? Deutlicher als bei einem Verständnis von Selbstoptimierung als Meliorisierung (vgl. Maasen 2012) oder Steigerung (vgl. Bröckling/Peter 2014) wird bei einer solchen Vorstellung von

Optimierung ›stricto sensu‹, dass es Differenzen zwischen Potentialen der Optimierung und deren Umsetzung gibt. Optimierung ist diesbezüglich kontingent und erfordert als Prozess und Praxis den Umgang mit Kontingenzen. Für eine Betrachtung von Selbstoptimierung ist damit nicht nur relevant, wie eine spezifische Fähigkeit optimiert wird, sondern auch, wie Entscheidungen für einen bestimmten Modus der Optimierung gegen andere Möglichkeiten getroffen werden. Welche heuristischen Modelle spielen bei solchen Entscheidungen eine Rolle, auf welche Wissensbestände oder Formen der Expertise wird dabei zurückgegriffen, wie werden Prozesse der Optimierung rationalisiert und welche Voraussetzungen sind erforderlich, um unterschiedliche Möglichkeiten der Optimierung zu navigieren?

Im vorliegenden Beitrag möchte ich am Beispiel des breitensportlichen Rennradfahrens ein Element dieses Umgangs mit Optimierung näher betrachten, das Arjun Appadurai in seinen Überlegungen über die »capacity to aspire« auch die »navigational capacity« (Appadurai 2004, 69) nennt. Damit meine ich in diesem Zusammenhang die individuelle oder kollektive Fähigkeit, Steigerungspotentiale zu identifizieren, um diese ausschöpfen zu können. Mit der »navigational capacity«, also mit der Kapazität, Steigerung oder Perfektionierung in die ›richtige‹ Richtung zu navigieren, hat man es, so Appadurai, mit einer sozial differenzierten Fähigkeit zu tun, die nicht allen Mitglieder*innen einer Gesellschaft auch in gleichem Maße zur Verfügung steht, da sie z.B. vom Zugriff auf und der Bewertung von Expertise wie auch auf unterschiedliche Kapitalsorten abhängig ist. Diese Kapazität wird vor allem dann zentral, wenn es um Versuche der Selbstoptimierung als *Perfektionierung* geht. Im Breitensport geht es hier dann nicht nur darum, besser zu werden, sondern darum, das Training und weitere Aspekte der Lebensgestaltung wie Ernährung oder Erholung derart zu gestalten, dass ein größtmöglicher (oder optimaler) Grad an Effizienz und Effektivität erreicht werden kann. Dabei ist der Blick neben basalen Maßnahmen zur Verbesserung der eigenen Leistung oder des Selbst auch, um einen Begriff aus dem professionellen Radsport zu bemühen, auf die ›marginal gains‹ gerichtet, also auf die Summe kleiner Verbesserungen, die noch erreicht werden können. Wie kann beispielsweise die Sitzposition optimiert werden, wie das Gewicht des Rades, wie können Erholungsphasen optimal gestaltet werden und wie können Trainingsempfehlungen an aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse angepasst werden? Nicht nur bei idealtypischen Selbstoptimierungsbegriffen der Perfektionierung, sondern auch bei der Selbstoptimierung als Meliorisierung ist die Navigational Capacity ein wichtiger Aspekt – insbesondere, da

Prozesse der Selbstoptimierung als Steigerung in einem Bereich auch immer mit anderen Lebensbereichen in Beziehung gesetzt werden müssen. Wie also optimiert man richtig, wie optimiert man die Optimierung?

Diese Fragen sind, insbesondere im Sport und für damit verbundene Ernährungsweisen, umstritten und damit kontingent. Es besteht in diesem Sinne kein stabiler Konsens darüber, wie optimal trainiert werden kann, sondern es existieren unterschiedliche Sichtweisen und Ansätze der ›richtigen‹ Trainingssteuerung. Anschauliches Beispiel hierfür sind Trainingspläne für Breitensportler*innen, die sich besonders im Lauf- und Radsport in einer unüberschaubaren Fülle in Zeitschriften, Büchern und Online-Plattformen finden lassen und von kostenlosen One-Size-Fits-All-Plänen bis hin zu maßgeschneiderten Versionen mit persönlicher Betreuung und umfangreichen Testregimen reichen. Ein zwischen diesen Polen liegendes Angebot stellen inzwischen Plattformen dar, die zur Anpassung an individuelle Nutzer*innen, deren Ziele, Fortschritte und gesundheitliche Verfassung auf Algorithmen zurückgreifen und darauf basierend tagesaktuelle Trainingsvorschläge unterbreiten. Auch die systematische Kombination von sportspezifischen Plänen mit Yoga- und Stabilisierungsprogrammen oder die Kopplung von Trainings- mit Ernährungsberatung lassen sich in gesteigerter Dichte beobachten.[1] Solche integrierten Angebote, die spezifische Sportarten mit umfassenden Fitness- und Gesundheitsroutinen verknüpfen, rationalisieren die Kombination unterschiedlicher Übungen und Gewohnheiten auf wissenschaftlicher

---

1 Beispiele für solche Entwicklungen sind etwa die Plattform *Systm* des Herstellers *Wahoo*, die integrierte Trainingspläne im Ausdauersport mit Kraft- und Mentaltraining verbindet (https://de-eu.wahoofitness.com/systm); auf *Strava*, eine primär von Radfahrer*innen und Läufer*innen genutzte Sportplattform, werden dezidierte »Challenges« für Yoga und Krafttraining angeboten (https://www.strava.com/challenges); die deutsche Trainingsapp *Freeletics* kombiniert ein »Training & Nutrition Bundle« mit einer softwaregestützten Ernährungsberatung (https://www.freeletics.com/de/); die *Connect*-Plattform des Smartwatch- und Radcomputerherstellers *Garmin* bewirbt umfangreiche Metriken zur Beobachtung der eigenen »Gesundheit« (u.a. Schlafdaten, Menstruationszyklen, eine »Body Battery« oder Hydrationsdaten), die zu einer Verbesserung des Ausdauer- und Krafttrainings beitragen soll (https://de.beatyesterday.org/themenwelt/garmin-connect-alles-rund-um-deine-fitness). Solche und ähnliche Angebote finden sich inzwischen bei fast allen größeren Anbietern im Sport- und Fitnessbereich, einschließlich der entsprechenden Sparten bei *Apple* oder *Samsung*, die Smartwatches und Smartphones zur Planung und Steuerung von integrierten Fitnessplänen nutzen.

Basis und bewerben die durch ihre Programme identifizierten Optimierungspotentiale explizit. Erkenntnisse über die Vorteile solcher Übungen oder Praktiken diffundieren so stärker in den breitensportlichen Bereich als dies bei klassischen Dehn- oder Aufwärmübungen vor dem Sport oder bei Ernährungstipps der Fall ist. Die Herausforderung für Breitensportler*innen im Sinne der Navigational Capacity besteht dann darin, im Rahmen dieser Vielfalt an Vorschlägen und Kombinationen bestmöglich auszuwählen (und diese Auswahl im Laufe der Zeit anzupassen), um individuelle Ziele zu erreichen.

Diesen Aspekt der Navigational Capacity der Selbstoptimierung möchte ich in meinem Beitrag am Beispiel von (teils eigenen) Forschungen zum breitensportlichen Ausdauersport ausführen. Meine Ausführungen hier beziehen sich damit zum einen auf explorative Forschungen zum Laufsport sowie auf Arbeiten zum breitensportlichen Rennradfahren (vgl. Groth 2019b; 2014). Zunächst möchte ich erläutern, wie ich den Begriff der Selbstoptimierung nutze und inwiefern ich ihn für eine Empirische Kulturwissenschaft als hilfreich erachte. Im Anschluss daran diskutiere ich die Rolle der Navigational Capacity für den breitensportlichen Ausdauersport. Abschließend gehe ich auf sinnliche Dimensionen der Navigational Capacity ein.

Selbstoptimierung aus empirisch-kulturwissenschaftlicher Perspektive[2]

Selbstoptimierung verstehe ich als Subjektivierung im Sinne einer Prozess- und Handlungslogik, die in unterschiedlichen Bereichen des Sozialen wirksam werden kann, die aber keine eindimensionale Bewegung nach ökonomischen Prinzipien impliziert. »Sich selbst zu optimieren« muss nach einem solchen Verständnis nicht ein eindeutig gerichteter oder intendierter Prozess sein, sondern kann ebenso ein diffuses Ansinnen der Verbesserung beschreiben, dessen Ursachen oder motivationalen Aspekte nicht klar umrissen werden. Diese Perspektive ist an den lebensweltlichen Ausprägungen von Selbstoptimierung als gesellschaftliches Phänomen interessiert, die ein breites Spektrum individueller Umsetzungen dieses Ansinnens umfassen kann. Aus Sicht der Empirischen Kulturwissenschaft geht es entsprechend darum,

2 Teile der nachfolgenden Ausführungen folgen der Darstellung in Groth 2019a.

konkrete Akteur*innen und deren Praktiken zu befragen und über einen qualitativen Forschungszugang konkrete Konstellationen der Selbstoptimierung in ihren vielfältigen Dimensionen zu erforschen. Den Hintergrund für solche Forschungen bildet die in den Sozial- und Geisteswissenschaften verbreitete (und in Beiträgen dieses Bandes geteilte) Diagnose, dass die generelle, aber zunächst offene Verbesserung des Selbst zu einer kulturellen Leitvorstellung geworden ist, an der sich individuelle Handlungen in ganz unterschiedlichen Feldern ausrichten bzw. ausrichten können (exemplarisch für die Fülle an Literatur: Klopotek/Scheiffele 2016; Bröckling 2013; Unternährer 2016; Duttweiler 2016; Wagner 2017; Balandis/Straub 2018). Selbstoptimierung verstehe ich im Anschluss an diese Annahme als prozedurale Subjektivierung, bei der durch »Such- und Kompromissbildungsprozesse« (Duttweiler 2016) kontinuierlich individuelle Anpassungen an lebensweltliche Bedingungen vorgenommen werden. Diese Anpassungen folgen dem Prinzip nach einer Steigerungslogik, müssen dabei aber keinen a priori formulierten Prozessen entsprechen und ebenso nicht durchgehend umgesetzt werden. Damit gehe ich nicht von notwendigerweise kohärenten oder konzisen Projekten der Optimierung aus, sondern von der generellen Wirkmacht eines Prinzips der Verbesserung in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen, die nach unterschiedlichen Kriterien operieren können.

Die Komplexität unterschiedlicher Kriterien in miteinander verschränkten »Zonen der Selbstoptimierung« (Klopotek 2016) kann dazu führen, dass verschiedene Steigerungslogiken sich überlappen und sich partiell auch widersprechen können. So können individuelle Optimierungsprozesse konträr zueinander laufen, wenn etwa das Streben nach einer besseren Performance im Sport mit dem Ansinnen, gesünder zu leben in Konflikt gerät. Dies kann bei mangelnder Erholung, Übertraining oder Sportsucht der Fall sein (vgl. Bette/Gugutzer 2012). In spezifischen Konstellationen können so Widersprüche zwischen verschiedenen Dimensionen der Optimierung bestehen, so dass auf theoretische Potentiale zur Optimierung zum Teil mit Verweis auf andere Kriterien verzichtet wird (oder werden muss). Solche Widersprüche können zum einen innerhalb von lebensweltlichen Bereichen auftreten. Das kann der Fall sein, wenn im Sinne einer sportlichen Optimierungslogik eine Balance zwischen ausreichender Erholung und dem Setzen von Trainingsreizen gefunden werden muss; ebenso kann eine Gewichtsreduktion als Optimierung mit dem damit einhergehenden Verlust an Muskulatur im Widerspruch stehen. Zum anderen und für den Breitensport besonders relevant sind Konflikte, die zwischen verschiedenen lebensweltlichen Bereichen bestehen. Wie et-

wa können Erwerbsarbeit, Sporttreiben und Familienleben derart miteinander vereint werden, dass Optimierungsbemühungen in einem Bereich nicht zu Konflikten mit den jeweils anderen Bereichen führen? Eine Priorisierung unterschiedlicher Bereiche, in denen eine Optimierung angestrebt wird, kann dabei parallel zu einer Vernachlässigung oder Nichtbeachtung anderer Bereiche führen; auch die Ablehnung von Optimierungsprozessen hin zu mehr Effizienz oder Einkommen und zugunsten der Entspannung oder der Muße lässt sich so als segmentierte Optimierung verstehen, die zwar ein spezifisches Set an Kriterien negiert, aber ebenso einer Steigerungslogik verhaftet bleibt. An diesen Beispielen von Widersprüchen wird deutlich, dass mit Optimierungsprozessen Komplexitätssteigerungen einhergehen. Diese bestehen nicht nur im Rahmen von Optimierungsprojekten selbst, sondern betreffen maßgeblicher noch das Verhältnis zwischen Optimierung und anderen Dimensionen. Selbstoptimierung lässt sich so als spezifisches Selbstverhältnis oder als spezifische Art der Selbstthematisierung (vgl. Unternährer 2016) fassen, bei der Akteur*innen sich selbst reflektieren. Dabei werden Kriterien der Optimierung sowie andere lebensweltliche Kriterien gegeneinander abgewogen – nicht nur explizit und bewusst, sondern auch situativ, implizit, unbewusst und selektiv. Damit geraten auch sozial differenzierte Wissensbestände, Blind Spots, soziokulturell grundierte Bias, Informationsasymmetrien und letztlich auch kognitive Grenzen der Abwägung in den Blick. Das Ausmaß, zu dem solche unterschiedlichen Faktoren Einfluss auf Optimierungsprozesse haben und diese begrenzen, lässt sich als Teil einer Navigational Capacity fassen: Zu welchem Grad können limitierende Faktoren durch die Aneignung von Wissen, den Zuzug von Expertise, die Allokation von (zeitlichen, monetären, sozialen) Ressourcen und Reflexionsbemühungen verringert werden? Und wie werden die Beziehungen zwischen verschiedenen Kriterien und Bereichen möglichst effizient und effektiv gestaltet, um Reibungseffekte zu reduzieren oder zu optimieren?

Die mit solchen Fragen verbundenen Kontingenzen verweisen auf die Unabgeschlossenheit und auf die Prozesshaftigkeit von Selbstoptimierung – nicht nur mit Blick auf Ergebnisse, sondern ebenso hinsichtlich Bemühungen, soziomaterielle Konstellationen derart zu gestalten, dass sie effizient und effektiv Optimierung ermöglichen. Eine Navigational Capacity bezieht sich dann nicht nur darauf, wie und durch welche Maßnahmen bestimmte Kompetenzen oder Eigenschaften optimiert werden können. Sie betrifft ebenso deren Verhältnis zu anderen, auch externen Faktoren. In der Extremform resultiert solch ein weiter Blick auf die Umfeldbedingungen

in einer ›Optimierung der Optimierung‹, die doppelt kontingent ist: Es gilt nicht nur zu bestimmen, wie etwas in Situationen uneindeutiger Expertise und im Rahmen eines unüberschaubaren Angebots an Optimierungsmaßnahmen optimiert werden kann; zudem sind auch die lebensweltlichen Verflechtungen aus einer Fülle von möglichen Konstellationen so zu gestalten, dass sie Optimierungsmaßnahmen nicht behindern, sondern im Idealfall unterstützen.

Zu diesen Umfeldbedingungen zählen nicht zuletzt auch externe Bewertungsmaßstäbe und -mechanismen, die in unterschiedlicher Ausprägung direkt oder indirekt Einfluss auf Optimierungsprozesse nehmen können. Als kulturelle ›Leitvorstellung‹ und pervasive Handlungslogik ist Selbstoptimierung nicht a priori verwirklichter Modus, nach dem sich auch alle Menschen in allen Bereichen des Alltages verhalten und ausrichten. Sie müssen allerdings damit rechnen, dass ihr Verhalten und ihre Entscheidungen nach solchen Maßstäben in spezifischen Situationen beurteilt werden – im Sozialstaat, auf dem Arbeitsmarkt, im Gesundheitssystem sowie in anderen gesellschaftlichen Bereichen, den Breitensport eingeschlossen. Für eine empirisch-kulturwissenschaftliche Herangehensweise dient die Debatte über Selbstoptimierung als Technik des Selbst und über die Ökonomisierung des Sozialen als Hintergrundfolie, um in Einzelfallstudien Prozessen der angenommenen Selbstoptimierung nachzuspüren. Ein solches Verständnis von Selbstoptimierung erfordert allerdings eine Perspektivverschiebung, mit der eine Analyse spezifischer Konstellationen der Optimierung in den Mittelpunkt gerückt wird, nicht jedoch die generelle »Problematisierungsformel« (Duttweiler 2016: 28), deren Relevanz für den Einzelfall zunächst erst gezeigt werden müsste. Einer solchen empirisch-kulturwissenschaftlichen Perspektive geht es vor dem Hintergrund von ganz unterschiedlichen Konfigurationen der Selbstoptimierung in verschiedenen Feldern darum, spezifische und situierte Konstellationen näher zu beleuchten und historisch zu dimensionieren. Das subjektive Interesse an der alltäglichen Verbesserung, der Einsatz von Wissen und Kulturtechniken dafür und auch der Rekurs auf Diskursfragmente der Selbstoptimierung können Teil davon sein.

Zentral sind jedoch konkrete Praktiken und Interpretationen, bei denen sich Akteur*innen an impliziten oder expliziten Kriterien orientieren, die Steigerungen messen oder belohnen. Was wird anhand welcher Kriterien und Vorstellungen optimiert? Wie werden solche Kriterien konstruiert, welche Rolle spielen rationale Überlegungen, affektive Bewertungen oder intuitive Einschätzungen? Auf welche Debatten und gegenläufige Bewegungen

wird dabei Bezug genommen, wie gestaltet sich das Wechselspiel zwischen unterschiedlichen Kriterien? Mit einer solchen Hinwendung zur situierten Selbstoptimierung als Konstellation lässt sich auch beantworten, was situativ unter Optimierung genau verstanden werden kann, ohne dies im Voraus mit Bezug auf Gesellschaftsdiagnosen bereits festzulegen. Auf konzeptueller Ebene bedeutet dies zudem, Selbstoptimierung als (ergebnis-)offenen, multimodalen und kontingenten Prozess zu fassen, der in Beziehung zu gesellschaftlichen Diskursen über Verbesserungslogiken in unterschiedlichen lebensweltlichen Feldern steht.

Selbstoptimierung und Navigational Capacity im Breitensport

Nach einem solchen Verständnis von Selbstoptimierung wird eine Analyse spezifischer Konstellationen der Optimierung in den Mittelpunkt gerückt. Zentral hierfür sind Kriterien der Optimierung, wie diese von Akteur*innen konstruiert werden und wie sie sich zu anderen Kriteriensets und Prozessen in anderen sozialen Feldern verhalten. Im (Breiten-)Sport etwa können Prioritäten gesetzt werden, die eine bestimmte Leistung anstreben und für die auf Leistungssteigerungen in anderen Bereichen verzichtet wird. Sie stellen dabei auch einen Umgang mit Zukunft dar, indem sie Entwicklungen der eigenen Leistung im Sport, also etwa eine angestrebte Leistung bei einem Rennen, einem 10km-Lauf oder bei einem Marathon, antizipieren und diese Erwartungen Teil von Handlungsorientierungen werden. Damit geraten auch Wissenspraktiken und -regime in den Blick, die Annahmen über die Möglichkeit und Durchführung von Optimierungsprozessen betreffen: Inwiefern kann eine bestimmte Leistung überhaupt optimiert werden? Wie muss vorgegangen werden, um einen Marathon in unter vier Stunden zu laufen oder einen bestimmten Anstieg mit dem Rennrad in einer Bestzeit zu fahren? Wie lassen sich Fortschritte im Training und in damit verbundenen Bereichen sicherstellen und messen? Und wie lässt sich überprüfen, ob andere Optimierungsprozesse für die eigenen Ambitionen und Gegebenheiten nicht besser geeignet wären?

Hiermit ist die Navigational Capacity angesprochen, Optimierungspotentiale ausloten und antizipieren zu können. Für den Breitensport betrifft dies in einem ersten Schritt die grundsätzliche Orientierung, welche Leistungen realistisch sind. Welches Lauftempo kann bei einem Einstieg etwa in den Laufsport für Trainingseinheiten wie auch für unterschiedliche Renndi-

stanzen erwartet werden, welche Zeiten werden als ›gut‹ oder ›ausgezeichnet‹ für Beginner*innen angesehen, und wie verhalten diese sich zu Vorerfahrungen von Sportler*innen? Die Einschätzung von ›realistischen‹ Werten und Geschwindigkeiten lässt sich durch den Vergleich mit anderen Sporttreibenden und mit der Lektüre der entsprechenden Literatur – Trainingsratgeber, Sportmagazine, Online-Foren und Plattformen – zunächst relativ einfach vornehmen. Sie ist auch regelmäßiges und umfängliches Thema in diesen Medien. Jedoch bedarf sie der weiteren Relevanzierung für die individuellen Sportler*innen. Dabei kann es darum gehen, eigene Ambitionen am sozialen Umfeld oder an vergleichbaren Gruppen mit Bezug auf Alter, sportliche Vorerfahrungen oder Fitnesslevel anzupassen (vgl. Groth 2019b). Insofern ist Selbstoptimierung in diesem Kontext relational zu verstehen: Sie stellt Beziehungen eigener Leistungen und Ambitionen mit anderen Akteur*innen oder relevanten Messgrößen dar, insbesondere hinsichtlich der Zielwerte in Optimierungsprozessen. Diese können zwar zunächst diffus als prinzipielle Verbesserung gefasst werden, erfahren aber gerade im Breitensport im zeitlichen Verlauf eine deutliche Konkretisierung. Aus dem Bestreben, schneller oder fitter zu werden, wird dann der Versuch, eine bestimmte Strecke oder Distanz in einer spezifischen Zeit zurücklegen zu können. Über den Zugewinn an Erfahrungen und die Steigerung des Fitnesslevels können so spezifischere Ziele definiert werden, auf die hin optimiert werden kann. Hierzu zählt auch die Identifizierung von soziokulturell relevanten Markern, die in Sportarten wichtige Ziele darstellen. So sind im Laufsport zum Beispiel Marathonläufe mit segmentierten Zielzeiten verknüpft, die sich auch in der Trainingsliteratur als Leitindikatoren wiederfinden. Einen Marathon in unter vier, dreieinhalb oder drei Stunden zu absolvieren, stellt so ein stark medialisiertes Ziel dar, das in der Kommunikation unter erfahreneren Sportler*innen anschlussfähig und plausibel ist. Die Bezugnahme und das Verständnis für die Relevanz solcher Zeiten ist jedoch nicht voraussetzungslos, sondern erfordert unter anderem die ›Enkulturation‹ in sportspezifische Register und damit verbundene Wissensregime.

Neben dem Wissen um erstrebenswerte Zielzeiten, die mit einem weiten Erwartungshorizont der Zielerreichung verbunden sind (insofern zum Beispiel angestrebt wird, eine bestimmte Zeit nach einem Jahr Training zu erreichen), vollzieht sich die Annäherung an realistische Werte im Breitensport auch ganz konkret. Für das breitensportliche Rennradfahren lässt sich etwa ein häufiges Vorkommen unterschiedlicher Testformate konstatieren (vgl. Groth 2017), über die eigenen Leistungsfähigkeiten eruiert und Leis-

tungspotentiale identifiziert werden können. Hier und im Laufsport gibt es eine Segmentierung von solchen Testverfahren in unterschiedliche Komplexitätsstufen: So kann niedrigschwellig über die Beantwortung von Fragebögen in Sportmagazinen auf Grundlage relativ ungenauer Daten eine Annäherung an mögliche Trainingsbereiche oder Zielzeiten gefunden werden; komplexer sind trainingswissenschaftliche Modelle, die mit eigenen Leistungsdaten abgeglichen werden. Dann kann beispielsweise die für einen Wettkampf über zehn Kilometer benötigte Zeit als Grundlage für Aussagen über eine potentielle Marathonzeit dienen; noch komplexer sind Leistungstests mit selbst durchführbaren Testprotokollen, inzwischen häufig unterstützt durch Handy-Apps oder Sportuhren, die zudem eine Auswertung von Leistungsdaten vornehmen (vgl. Krahn 2022: 85-86). Deutlich werden hier bereits materielle und technische Dimensionen der Navigational Capacity, bei denen Messdaten erhoben und – teils automatisiert – ausgewertet werden, um sowohl Leistungskapazitäten als auch Optimierungspotentiale kenntlich zu machen. Als weitere Steigerung der Komplexität sind Coaches zu nennen, die auch im Breitensport engagiert werden, um Testdaten zu interpretieren und entsprechende Expertise für Optimierungsprozesse einzuholen. Auch hier gibt es eine große Bandbreite an verfügbaren Tests mit variierendem zeitlichem und finanziellem Aufwand.

Es zeigt sich bereits an den Beispielen des Auslotens von Leistung, wie komplex Optimierungsprozesse gestaltet sein können und wie jeweils nicht nur direkte, sondern auch eine Reihe von indirekten Faktoren bei der Emergenz von individuellem Sportwissen involviert sind. Deutlicher wird dies noch über den Blick auf unterschiedliche Möglichkeiten des Trainierens. Ohne an dieser Stelle genauere Details zu diskutieren, lässt sich konstatieren, dass Sportler*innen mit einer Vielzahl von Trainingsphilosophien konfrontiert sind, aus denen sie (möglichst ›optimal‹) auswählen müssen. Dies betrifft nicht lediglich das theoretische Wissen darüber, wie man ›richtig‹ trainiert, wie viele Kilometer man also etwa in der Woche fahren oder laufen muss, um eine bestimmte Zielzeit zu erreichen, oder welche Intervalleinheiten dabei zu absolvieren sind. Hierzu gibt es eine Fülle an Ratgeberliteratur und Angeboten, die Tipps und Trainingsanleitungen geben, und dabei teils explizit für sich in Anspruch nehmen, den optimalen Weg gefunden zu haben. Ebenso bieten Apps und Online-Plattformen – teils verknüpft mit Algorithmen, die Empfehlungen für das tägliche Training geben – Anleitungen zur Verbesserung. Die Navigational Capacity besteht hier dann etwa darin, die individuell passende Trainingsmethode zu identifizieren oder auf die

entsprechende Expertise von Trainer*innen zurückgreifen zu können – auch im Breitensport ist es durchaus nicht unüblich, hierfür monatlich dreistellige Summen auszugeben. Aus dem unübersichtlichen Pool an Trainingsplänen und Trainingsempfehlungen eine Auswahl zu treffen, stellt aufgrund der Komplexität eine Herausforderung dar, die navigiert werden muss und den Einsatz von Ressourcen erfordert. Insbesondere in Fällen, in denen eine Optimierung und nicht lediglich eine Verbesserung der eigenen Leistungen im Breitensport angestrebt wird, tritt die Notwendigkeit auf, externe Expertise auch zu bewerten; es gilt entsprechend, Trainingsleitlinien gegeneinander abzuwägen: Gibt es (sport-)wissenschaftliche Belege für die vorgeschlagenen Trainingspläne, gelten Trainingsmethoden als ›veraltet‹, resultieren andere Ansätze in besseren Ergebnissen, ›passt‹ ein bestimmtes Vorgehen besser zu den eigenen Voraussetzungen? Auch durch die gesteigerte Transparenz des Profisports, bei der beispielsweise Trainingsdaten von Top-Sportler*innen online einsehbar sind oder neue Ansätze von Trainer*innen offengelegt werden, entsteht eine Komplexitätssteigerung, die individuelle Einordnungen erfordert. Prozesse der Selbstoptimierung in diesem Bereich des Sports bestehen so nicht nur aus der ambitionierten Befolgung von Trainingsvorgaben, sondern erfordern die Reflexion über Grundlagen und die Kontingenz von Wissensbeständen. Dazu kommen abgestufte Messmöglichkeiten zur Fortschrittsüberprüfung und Anpassung von Trainingsvorgaben – auch hier besteht die Notwendigkeit, Datensätze zu interpretieren und Schlüsse daraus zu ziehen. Es kann zudem auf die Expertise von Trainer*innen oder die automatisierte Auswertung durch Apps und Algorithmen zurückgegriffen werden – das verweist wiederum darauf, dass Vertrauen in unterschiedliche Formen der externen Expertise ein wichtiges Element bei Prozessen der Selbstoptimierung ist.

An diesen kursorischen Beispielen, die sich noch durch weitere Elemente ergänzen ließen – von räumlichen und zeitlichen Möglichkeiten des Trainings, Konfigurationsfragen bezüglich Laufökonomie und richtiger Sitzposition bis zur Auswahl der optimalen Ausrüstung – wird deutlich: Selbstoptimierung ist kontingent und erfordert ein Bündel an Kompetenzen. Um ›richtig‹ zu optimieren, müssen unterschiedliche Wissensregime evaluiert und navigiert werden. Dies ist abhängig von einem Bündel an Ressourcen, das die Bewertung von Expertise und Vorgaben ermöglicht oder erschwert. Solche Dimensionen der Reflexion über verschiedene Möglichkeiten der Optimierung sind in ihren Ausprägungen für die Betrachtung des Phänomens Selbstoptimierung zentral. Sie machen deutlich, dass bei Optimierungsprozes-

sen auch betrachtet werden muss, wie Entscheidungen für oder gegen Vorgehensweisen getroffen werden; ob diese Entscheidungen explizit und vor dem Hintergrund einer ausführlicheren Beschäftigung mit Grundlagen reflektiert werden oder etwa auf kognitiven Shortcuts beruhen; wie Expertenregime in spezifischen Feldern konfiguriert sind und in Selbstoptimierungsprozessen referenziert werden; und letztlich, wie in der Zusammenschau unterschiedlicher Herausforderungen und Kontingenzen durch Akteur*innen eine Navigational Capacity praktisch zum Einsatz kommt, um bestimmte Fähigkeiten im Breitensport ›optimal‹ optimieren zu können.

Ausblick

Die Navigational Capacity in breitensportlichen Optimierungsprozessen bedeutet, diese hinsichtlich ihrer Kontingenz und Komplexität bewerten und derart gestalten zu können, dass sie Verbesserung ermöglichen und erleichtern. Dafür ist ein Bündel aus kognitiven, zeitlichen, sozialen und finanziellen Ressourcen bestimmend, das für die Reflexion über Optimierungskonstellationen zum Einsatz gebracht werden kann. Über den Blick auf solche Kapazitäten und Kompetenzen geraten Prozesse der Entscheidungsfindung in den Fokus qualitativer Forschungen zu Selbstoptimierung, die für ein Verständnis situierter Optimierung wesentlich sind. Insbesondere werden so auch Differenzen zwischen Ansprüchen der Optimierung und Umsetzungsmaßnahmen deutlich, also die Arbeit, die geleistet werden muss und die Fähigkeiten, die vorhanden sein müssen, um Optimierungsvorhaben auch effizient und effektiv umsetzen zu können. Bei der Navigational Capacity geht es mir jedoch nicht darum, spezifische Formen der Selbstoptimierung bezüglich ihrer Effizienz und Effektivität zu bewerten; vielmehr soll damit deutlich gemacht werden, wie sich Ansprüche und Erwartungen der Selbstoptimierung in individuellen Fällen zu ihrer praktischen Umsetzung verhalten. Eine solche Perspektive bringt gesellschaftliche Diskurse über Selbstoptimierung mit individuellen Interpretationen und konkreten Körper- und Wissenspraktiken zusammen.

Abschließend und in Ergänzung zu den oben diskutierten Dimensionen der Selbstoptimierung als Navigational Capacity im Breitensport möchte ich dafür plädieren, auch die Entwicklung der Wahrnehmung von Leistung und Anstrengung im Breitensport, spezifisch bei Ausdauersportarten, in den Blick zu nehmen und danach zu fragen, welche Möglichkeiten zur

Optimierung dabei wie referenziert werden. Wie verändert sich etwa bei Breitensportler*innen die Wahrnehmung von bestimmten Leistungen im Training über die zeitliche Dauer des Sporttreibens? Und wie wirkt sich diese Wahrnehmungsdimension auf die Antizipation von möglichen Leistungen in der Zukunft aus? Mit Yonca Krahn habe ich darauf hingewiesen, dass es in der sportlichen ›Karriere‹ im Breitensport zu einer Ausbildung von »Sinnbiografien« (Groth/Krahn 2017) kommt. Bestimmte Trainingsgeschwindigkeiten beim Laufen oder das Fahren von Steigungen im Radsport fühlen sich für Einsteiger*innen und ungeübte Sportler*innen anders an als für Erfahrene, die ihre Leistungen vor dem Hintergrund ihrer sportlichen Entwicklung differenzierter einordnen können. Im Laufe des Sporttreibens, beispielsweise über strukturierte Trainingsprogramme oder der Teilnahme an Lauf- und Rennradtreffs, verändern sich neben sozialen Dimensionen auch sinnliche Elemente, die etwa Körperwissen und -empfinden betreffen. Selbstoptimierung geht mit Prozessen des Lernens einher, bei dem Wissen über physiologische Abläufe und Trainingsabläufe mit der sinnlichen Wahrnehmung von Leistung und Anstrengung sowie mit soziotechnischen Arrangements zusammenkommen. Die Navigational Capacity besteht hier dann gerade in der Zusammenschau von Expertise über Potentiale und der Erfahrung von Anstrengung und Trainingsfortschritten. Wie also fühlt sich ein spezifisches Tempo an, das theoretisch erreicht werden kann, und wie verändert sich diese Wahrnehmung im zeitlichen Verlauf des Trainings und der individuellen Sportbiografie? Wie wird es damit ›vorstellbar‹, spezifische Leistungen über eine längere Zeit aufrechtzuerhalten und beispielsweise einen Marathon in unter drei Stunden zu laufen? Ich gehe davon aus, dass man damit auch von einem soziomateriellen und sinnlichen Erlernen von Optimierung sprechen kann, und zwar im Sinne der Ausbildung einer Navigational Capacity, die auch Sinnbiografien als Veränderungen der sinnlichen Wahrnehmung im zeitlichen Verlauf einschließt. Der Blick auf sinnliche Dimensionen der Optimierung im Breitensport und darüber hinaus ermöglicht es zudem, Widerstände gegen Optimierungsprozesse oder Anpassungen detaillierter zu fassen. So können zum Beispiel Situationen analysiert werden, in denen eine angestrebte Leistung als zu anstrengend oder ein optimierter Trainingsplan als zu langweilig oder zu ambitioniert empfunden wird. In solchen Situationen kann es zu einer Anpassung von Prozessen und Zielen der Optimierung kommen, hier verstanden als Meliorisierung. Neben solchen sinnlichen Dimensionen geht es mir bei diesen Fragen zentral um das Verhältnis zwischen Selbstoptimierung und Antizipation, also um die Frage,

welche Rolle die Navigational Capacity, künftige mögliche Entwicklungen von sportlicher Leistung im Voraus einschätzen zu können, für eine relationale Selbstoptimierung spielt – auch bezüglich ihrer sinnlichen Dimensionen.

Literatur

Appadurai, Arjun (2004). The Capacity to Aspire: Culture and the Terms of Recognition. In: Rao, Vijayendra/Walton, Michael (Hg.) Culture and Public Action. Stanford, 59-84.

Balandis, Oswald/Straub, Jürgen (2018). Selbstoptimierung und Enhancement: Begriffe, Befunde und Perspektiven für die Geschlechterforschung. In: Kortendiek, Beate/Riegraf, Birgit/Sabisch, Katja (Hg.) Handbuch Interdisziplinäre Geschlechterforschung. Wiesbaden, 1233-1241.

Bette, Karl-Heinrich/Gugutzer, Robert (2012). Sport als Sucht Zur Soziologie einer stoffungebundenen Abhängigkeit. In: Sport und Gesellschaft 9:2, 107-130.

Bröckling, Ulrich (2013). In der Optimierungsfalle. Zur Soziologie der Wettbewerbsgesellschaft. In: Zeitschrift für Beraterinnen und Berater 31:4, 4-11.

Bröckling, Ulrich/Peter, Tobias (2014). Mobilisieren und Optimieren. Exzellenz und Egalität als hegemoniale Diskurse im Erziehungssystem. In: Zeitschrift für Erziehungswissenschaft 17:3, 129-147.

Colzato, Lorenza/Ayca Szapora/Hommel, Bernhard (2012). Meditate to Create: The Impact of Focused-Attention and Open-Monitoring Training on Convergent and Divergent Thinking. In: Frontiers in Psychology 3:116. Abrufbar unter: https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2012.00116 (Stand: 01.03.2022).

Duttweiler, Stefanie (2016). Nicht neu, aber bestmöglich. Alltägliche (Selbst)Optimierung in neoliberalen Gesellschaften. In: Aus Politik und Zeitgeschichte. Beilage zur Wochenzeitung Das Parlament 37-38: 27-32.

Groth, Stefan (2014). Quantified Cyclists and Stratified Motives: Explorations into Age-Group Road Cycling as Cultural Performance. In: Ethnologia Europaea 44:1, 38-56.

Groth, Stefan (2017). Subjektiver Sinn, objektive Indikatoren? Zum Verhältnis von Wahrnehmung und Vermessung im freizeitsportlichen Rennradsport. In: Braun, Karl/Dieterich, Claus-Marco/Hengartner, Thomas/Tschofen, Bernhard (Hg.) Kulturen der Sinne. Zugänge zur Sensualität der sozialen Welt. Würzburg, 481-491

Groth, Stefan (2019a). Optimierung bis zur Mitte. Selbstoptimierung als Konstellation und relationale Subjektivierung. In: Österreichische Zeitschrift für Volkskunde 122:1, 27-54.

Groth, Stefan (2019b). Wettbewerb ums Mittelmaß? Kompetitive Orientierungen im breitensportlichen Rennradfahren. In: Bürkert, Karin/Engel, Alexander/Heimerdinger, Timo/Tauschek, Markus/Werron, Tobias (Hg.) Auf den Spuren der Konkurrenz. Kultur- und sozialwissenschaftliche Perspektiven. Münster, 199-219.

Groth, Stefan/Krahn, Yonca (2017). Sensing Athletes: Sensory Dimensions of Recreational Endurance Sports. In: Journal of Ethnology and Folkloristics 11:2, 3-23.

Klopotek, Felix (2016). On Time Run. Immer unterwegs, niemals ankommen, auf dem Weg durch die Zonen der Selbstoptimierung. In: Klopotek, Felix/Scheiffele, Peter (Hg.) Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft. Berlin, 9-34.

Klopotek, Felix/Scheiffele, Peter (Hg.) (2016). Zonen der Selbstoptimierung. Berichte aus der Leistungsgesellschaft. Berlin.

Krahn, Yonca (2022). Triathlon – auf der Strecke und darüber hinaus. Eine Ethnografie zur Erfahrung von Körper, Bewegung und Raum. Zürich.

Maasen, Sabine (2012). Gut ist nicht gut genug. Selbstmanagement und Selbstoptimierung als Zwang und Erlösung. Hamburg.

Unternährer, Markus (2016). Selbstquantifizierung als numerische Form der Selbstthematisierung. In: Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.) Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld, 201-219.

Wagner, Greta (2017). Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement. Frankfurt a.M.

»Ich habe mir das Prinzip, das dem Stein inhärent ist, zu Nutze gemacht, um für mich weiterzukommen.«
Der Gebrauch von Heilsteinen zwischen Selbstoptimierung und therapeutischer Alltagspraktik

Kirsten Flöter

Einleitung

Der blaue Chalcedon gehört zur Gruppe der Quarze und kommt hauptsächlich in Namibia vor. Wie man auf der Webseite des *Vereins zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit* nachlesen kann, soll er zu den wichtigsten Heilsteinen gehören, was impliziert, dass dem Stein bestimmte Wirkkräfte zugeschrieben werden. So fördere er innere Ruhe, Redegewandtheit, erhöhe die Aufmerksamkeit und löse Beklemmungen. Zudem beschere er einen guten Schlaf, da er Albträume fernhalte sowie Schlafstörungen lindere. Um diese Wirkungen zu erzielen, sollte der Stein direkt an der Haut getragen werden, beispielsweise als Kette. Den stärksten Effekt entfalte er in Kontakt mit dem Halschakra oder dem Dritten Auge. Die Webseite schreibt dem Halbedelstein eine lange Nutzungsgeschichte zu. In der Steinzeit soll er zur Manufaktur von Waffen gedient haben, im Altertum fand er als Bestandteil von Schmuck und Kunstwerken Verwendung. Eine etwas skurril anmutende Nutzungsweise wird dem griechischen Rhetoriker Demosthenes nachgesagt. Er soll eine laute und deutliche Aussprache mit Hilfe eines Chalcedons im Mund trainiert haben. Nicht zuletzt wird dem Stein ein Sternzeichen zugeordnet. Er gilt als »Hauptstein« für Schützen und bringe Personen dieses Sternzeichens innere Gelassenheit, zudem fördere er Zuverlässigkeit. Für den Wassermann, Zwilling und Skorpion fungiere er als »Nebenstein«, der Ausgeglichenheit, Zuver-

sicht sowie Beruhigung herbeiführe (vgl. Verein zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit 2022).

Liest man sich diese angeführten Wirkungsweisen durch, stellt sich die Frage, ob die Nutzung des Steins nun als ein Mittel zur Selbstoptimierung hin zu einem ausgeglicheneren und redegewandteren Menschen interpretiert werden kann. Die Bandbreite der unter dem Begriff »Selbstoptimierung« subsumierten Phänomene ist immens und eine solche Zuschreibung angesichts des heterogenen Spektrums denkbar. Selbstoptimierung reicht von Praktiken der Körperformung mittels Fitness und Ernährung bis hin zu technisch unterstützten Formen der Selbstverbesserung, wie sie unter dem Stichwort »Enhancement« diskutiert werden. Dass Praktiken der Selbstoptimierung nicht ausschließlich körperlicher oder technischer Natur sein müssen, wurde in vorangegangenen Arbeiten zur Thematik bereits berücksichtigt (vgl. z.B. Sieben/Sabisch-Fechtelpeter/Straub 2012). Die Vorstellung einer Verbesserung von mentalen Fähigkeiten, Persönlichkeitsmerkmalen, Gemütszuständen oder Verhaltensdispositionen, an der die Popularisierung der Psychoindustrie einen wesentlichen Anteil nimmt (vgl. Illouz 2009), wird in den einschlägigen Debatten zur Selbstoptimierung ebenfalls thematisiert (vgl. Straub 2019: 22-23). Ruth Conrad und Roland Kipke bezeichnen Bemühungen, die auf eine mentale Selbstgestaltung abzielen, als »Selbstformung«, wozu beispielsweise Meditationstechniken, spirituelle Praktiken und Gedächtnisübungen gezählt werden, jedoch nicht die Therapie von Krankheiten oder andere Einflüsse von außerhalb (z.B. pädagogische Mittel) (vgl. Conrad/Kipke 2015: 9).

Wie an dem eingangs erwähnten Beispiel deutlich wird, entzieht sich der Heilsteingebrauch einer eindeutigen Kategorisierung als Schmuck, (selbst-)therapeutische Anwendung oder Mittel zur Verbesserung emotionaler Zustände bzw. kognitiver Fähigkeiten. Vielmehr zeichnet sich diese Form von Spiritualität[1] durch ihre Heterogenität und Bedeutungsvielfalt aus, die im Rahmen der vorliegenden mikroanalytischen Untersuchung nur ansatzweise skizziert werden können. Im Folgenden werde ich einen Einblick

1 Spiritualität als »persönliche Bezugnahme auf ›Gott‹ oder gottähnliches Transzendentes« (Knoblauch 2010: 20) avancierte zu einer medial häufig thematisierten kulturellen Bewegung, die sich in Form von Ratgebern oder Warenangeboten auf dem Markt verbreitet. Ein zentrales Charakteristikum von Spiritualität ist ihre subjektivistische Ausrichtung. Jeder hat potentiell die Möglichkeit, institutionell unabhängige Transzendenzerfahrungen zu erleben (vgl. ebd.: 21, 23; Aka 2010: 10).

in den kulturellen Umgang mit Heilsteinen geben und aus kulturanthropologischer Perspektive analysieren, wie sie zu Zwecken der Selbstoptimierung und im Sinne von Heilung genutzt werden. Es geht dabei nicht darum, nach der gesundheitlichen Wirksamkeit des heterodoxen[2] Phänomens zu fragen, sondern dezidiert den individuellen und kulturellen Umgang mit Steinen in den Blick zu nehmen, also deren »Dingbedeutsamkeit« (Kramer 1995) zu erfassen. Eine kulturwissenschaftliche Spiritualitäts- und Gesundheitsforschung strebt demnach nicht die Legitimation oder Diffamierung ihrer Untersuchungsgegenstände an, sondern interessiert sich für die Perspektiven der Akteur*innen. Um mich diesen anzunähern, verfolge ich eine induktive Vorgehensweise. Ausgehend von einem Handbuch über Heilsteine und einem Interview, welches ich im Rahmen meines Promotionsprojekts über »Spiritualität auf Mittelaltermärkten« mit einem Händler von Steinen geführt habe, möchte ich fragen: Wie werden Heilsteine von dem befragten Akteur zu Optimierungszwecken eingesetzt und wie wird deren angenommene Wirkungsweise legitimiert? Auf welche Lebensbereiche bezieht sich die Nutzung von Heilsteinen und welche konkreten Ziele werden verfolgt? Lässt sich eine Grenze zwischen Heilung und Optimierung ziehen?

Mit der induktiven Methode ist eine offene Herangehensweise an die Denkfigur der Selbstoptimierung verbunden, weshalb ich unter dem Begriff im Kern eine kulturell geprägte Form der Verbesserung verstehe, die also von den Faktoren Raum, Zeit und Gesellschaft abhängt. Damit diese weite Auffassung von Selbstoptimierung nicht den Anschein von Beliebigkeit hat und jegliche Formen der Selbstverbesserung darunter gefasst werden, möchte ich ferner Intentionalität, also die aktive, bewusste Anwendung einer Selbstoptimierungstechnik als weiteres Definitionsmerkmal ergänzen. Techniken der Selbstoptimierung verfügen außerdem über das Potential, eine identitätsstiftende Funktion für die Anwender*innen einzunehmen und selbstreflektierend wirksam zu sein. Ob sich die der Selbstoptimierung inhärente Steigerungslogik an Perfektionierung, einer quantitativen Steigerung oder relational an Wettbewerbsbedingungen (vgl. Bröckling 2020: 2-3) orientiert, soll anhand empirischen Materials diskutiert werden. Denn ob wirklich das Bestmögliche, das Optimum angestrebt wird, bleibt zu

2 Während Orthodoxie die gängige Denkweise der Weltinterpretation darstellt, lässt sich Heterodoxie als entgegengesetzte Alternative zu dominierenden Diskursen verstehen. Das Begriffspaar funktioniert folglich relational und in Abhängigkeit von dem, was als wissenschaftlichen Standard angesehen wird (vgl. Bourdieu 1976: 332).

fragen, zumal auch eine ostentativ gezeigte Orientierung am Mittelmaß ein zu beachtender Aspekt ist, wie Stefan Groth gezeigt hat (vgl. Groth 2019). Was überhaupt als Optimum verstanden wird, unterliegt individuellen wie historischen Parametern.

Im ersten Teil der folgenden Darstellung werde ich auf Grundlage eines Handbuchs über Steinheilkunde als Quelle die zentralen Thesen des Heilsteingebrauchs im deutschen Raum skizzieren. Der Fokus liegt dabei auf den Erklärungen zu den Wirkkräften der Steine, der praktischen Nutzung sowie der Pflege der Objekte. Die Ausführungen sind unverzichtbar, um die darauffolgenden konkreten Anwendungsbeispiele und die dahinter liegenden Wissensstrukturen verstehen zu können. Im zweiten Teil werde ich anhand von Auszügen aus einem von mir im Jahr 2019 durchgeführten Interview mit einem Nutzer und Händler von Heilsteinen die individuellen Bedeutungszuschreibungen in den Blick nehmen.

Prinzipien der »Steinheilkunde«

Die folgenden Ausführungen beruhen auf dem Handbuch *Die Steinheilkunde*[3] (1995) von Michael Gienger. Der 2014 verstorbene Autor und Seminarleiter war Mitbegründer des Vereins *Steinheilkunde e.V.* und der *Cairn Elen Lebensschulen*, die seit 1997 auf Grundlage der »Forschungen« und Publikationen Giengers Beratungen, Seminare und Ausbildungen im Bereich der Steinheilkunde anbieten (vgl. Cairn Elen 2022). Da mein Interviewpartner eine Steinheilkunde-Ausbildung bei Gienger absolvierte und sich dementsprechend auf die von ihm erlernten Inhalte bezieht,[4] erscheint es sinnvoll, ein Buch Giengers als Primärquelle heranzuziehen. Ferner ergeben sich dadurch

3 Man könnte kritisch anmerken, dass eine Quelle von 1995 nicht mehr geeignet ist, um gegenwärtige Praktiken der Selbstoptimierung zu untersuchen. Dem lässt sich nach einer kursorischen Recherche im Internet entgegenhalten, dass sich im Bereich der Steinheilkunde in den letzten Jahrzehnten nicht viel verändert hat. Nach wie vor ist die Verbesserung und Heilung körperlicher und mentaler Zustände Kerngegenstand, worauf auch der Fokus in diesem Aufsatz liegt. Vgl. die Webseiten des *Steinheilkunde e.V.* und des *Vereins zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit*. Ferner greift die Steinheilkunde auf ein kanonisches Vokabular und tradierte Denkschablonen zurück, die als kulturelle Versatzstücke immer wieder (re)kombiniert werden (vgl. auch Treiber 2004: 319-322).

4 Zur Rolle von Vorbildern, vgl. Lehmann 2009.

Anknüpfungspunkte an die kulturwissenschaftliche Rezeptionsforschung von Ratgeberliteratur als Agenten der Selbstformung (vgl. Heimerdinger 2015), wozu die Schriften über Steinheilkunde im weitesten Sinne gezählt werden können.

Wirkkraft der Steine und praktische Anwendung

Nach Giengers Handbuch wird die Wirkkraft der Steine durch ihre Entstehungsprozesse begründet sowie mit der inneren Struktur, den beinhalteten Mineralstoffen, Farben und Form des Steins; Elemente, die teils aus der antiken Signaturenlehre bekannt sind.[5] So sollen beispielsweise Magmatite, die aufgrund ihrer Entstehung zu den Primärmineralien gehören, Lernprozesse unterstützen; insbesondere in Lebenssituationen, die einen Neubeginn beinhalten, solle man auf Primärmineralien zurückgreifen. »Sie fördern den notwendigen Wachstumsprozeß und helfen bei jenen Krankheiten, die für uns typischerweise in diesen Situationen auftreten.« (Gienger 1995: 36)

Neben den Gesteinstypen sollen die Kristallstrukturen zur Wirkkraft der Steine beitragen. Hier wird in Giengers Handbuch zwischen sieben Kristallstrukturen (hexagonal, rhombisch, trigonal usw.) unterschieden, denen bestimmte Muster der Lebensführung zugeschrieben werden. Ausgehend von der Beobachtung, dass bestimmte »Typen« von Menschen sich zu bestimmten Steinen hingezogen fühlen, schließt Ginger auf eine Verbindung von Kristallstrukturen und »Lebensstilen« (vgl. ebd.: 46-54).[6] Beispielsweise entsprächen kubische Kristallstrukturen, welche sich durch einen quadratischen Aufbau kennzeichnen, einem geregelten Lebensstil, der durch Ordnung, Pünktlichkeit und das Festhalten an gewohnten Verhaltensmustern bestimmt sei. Der »kubische Lebensstil« habe die Bestrebung, »die Arbeit zu effektivieren, Abläufe zu optimieren und die Ergebnisse zu verbessern.« Für ›Kubiker*innen‹

---

5 Die Signaturenlehre wurde in der Frühen Neuzeit von Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt Paracelsus, aufgegriffen, der anhand äußerer Merkmale von Dingen wie Farbe oder Form Rückschlüsse auf deren Wirkkräfte zur medizinischen Behandlung zog (vgl. Treiber 2004: 324).

6 Diese Zuordnungen sollen zum einen die Auswahl eines passenden Heilsteins erleichtern, wenn für die aktuelle Lebenssituation mehrere in Frage kommen. Zum anderen sollen die Beschreibungen »zur Interpretation eines intuitiv ausgewählten Steins dienen, was dabei helfen kann, den eigenen Lebensstil zu reflektieren und sich über die eigenen Schwächen und Stärken bewußt zu werden« (Gienger 1995: 86).

sei »Erfolg ein Naturgesetz« (ebd.: 58). Im Gegensatz dazu stehe der monokline Lebensstil, der sich durch Unbeständigkeit und häufige Veränderungen auszeichne. Im Grunde seien diese Zuschreibungen neutral und es liege in der Hand der Menschen, die inneren Veranlagungen zu nutzen. Es können auch negative Entwicklungen eines Lebensstils eintreten, wenn man von der entsprechenden »inneren Struktur« dominiert werde. Steine mit der gleichen Kristallstruktur seien dazu in der Lage, nach dem homöopathischen Ähnlichkeitsprinzip dadurch aufgetretene Probleme oder Krankheiten zu bessern. Ebenso sei es möglich, sich einen neuen »Lebensstil« anzueignen, indem man auf Mineralien mit einer anderen Kristallstruktur zurückgreife. Dieser »Lernprozess« erfordere jedoch Geduld und könne sich über Monate hinziehen (vgl. ebd.: 73; 82-84).

Auf die angenommene Wirkkraft der in einem Stein vereinten Mineralstoffe, Farben und Formen möchte ich anhand von Beispielen zu sprechen kommen. Der Mineralstoff Eisen helfe beispielsweise auf »körperlich[er]« Ebene »bei Schwäche, Müdigkeit und Kraftlosigkeit. Die Funktionen von Leber, Milz, Darm und Knochenmark werden durch Eisen angeregt«. Auf einer »seelisch/mentale[n]« Ebene fördere Eisen »Tatkraft, Initiative, Dynamik, Ausdauer, Willenskraft, Durchsetzungsvermögen und Begeisterungsfähigkeit«. Die »spirituell[e]« Dimension von Eisen »reinigt das Bewußtsein von schmerzlichen und unangenehmen Inhalten, bringt Wachstum und vertieft die Meditation« (ebd.: 116).[7] Auch Farben hätten eine Auswirkung auf das körperliche und seelische Empfinden. Beispielsweise seien rote Mineralien anregend, verstärkten Emotionen und erhöhten das Durchhaltevermögen. Schwarze Mineralien hingegen eigneten sich, um überschüssige Energie zu reduzieren. So könne beispielsweise ein schwarzer Turmalin Schmerzen lindern, da bei Schmerzen ein »Energiestau« vorhanden sei (vgl. ebd.: 139-141). Die Steine lassen sich in verschiedene Formen bringen, die ebenfalls die Wirkkraft beeinflussen sollen. Steine in Pyramiden-Form dienten insbesondere der Energie-Konzentration, Kugeln eigneten sich als Meditationshilfe

---

7 Die Unterteilung in eine spirituelle, seelische, mentale und körperliche Wirkung der Steine erinnert an die Vorstellung von der Dreigliedrigkeit des Menschen (Leib, Seele, Geist), die Rudolf Steiner in seiner anthroposophischen Lehre vertritt (vgl. Zander 2007: 572-573). Dass diese Ähnlichkeit kein Zufall ist, zeigt die betonte Bezugnahme auf Anthroposophie sowie Homöopathie und Naturheilkunde in Publikationen zur Steinheilkunde (vgl. Treiber 2004: 321, 324), auf die im Detail nicht näher eingegangen werden kann.

und Ketten wirkten aufgrund des geschlossenen Kreises auf den Bereich um den Kopf besonders intensiv (vgl. ebd.: 188).

Nach Gienger gibt es zahlreiche Möglichkeiten zur Anwendung von Heilsteinen. Dazu gehört das Tragen am Körper, etwa in der Form von Schmuck oder als »Handschmeichler« in der Hosentasche. Im besten Fall soll der Stein direkt an der Haut getragen werden, so lange bis das gewünschte Ergebnis, beispielsweise eine Besserung von Krankheitssymptomen, eingetreten sei. Ähnlich verhalte es sich beim Auflegen von Steinen. Dabei wird der Heilstein auf die schmerzende Stelle oder ein zu behandelndes Organ gelegt. Diese Verfahren zählen zur äußeren Anwendungsmöglichkeit von Steinen, die jedoch laut Giengers Handbuch nur einen lokal begrenzten Wirkungsbereich haben können. Im Gegensatz dazu stehe die innere Einnahme von Edelstein-Essenzen, die den gesamten Körper betreffe. Diese entstünden durch Einlegen in Wasser und seien besonders wirkmächtig (vgl. ebd.: 190-191, 196-197). Ein letztes Beispiel für die Anwendungsweisen stellt das Aufstellen von Heilsteinen im Raum dar. »Die Atmosphäre, in der wir leben und arbeiten«, so Gienger, »beeinflußt nachhaltig Empfinden, Gesundheit und das Resultat unseres Tuns« (ebd.: 198). Das Aufstellen von Steinen in unmittelbarer Reichweite habe einen positiven Effekt auf das körperliche Wohlergehen. Ist eine »seelische Bereicherung« erwünscht, müsse der Stein so platziert werden, dass er sichtbar und so ausgewählt, dass er für die Nutzer*innen ästhetisch ansprechend ist (vgl. ebd.: 198).

Auch der Umgang mit Steinen, so Gienger, stelle keine einseitige Angelegenheit dar, sondern lasse sich als Wechselbeziehung zwischen Menschen und Stein charakterisieren. Der Stein gebe einerseits Energie an die Nutzer*innen ab, andererseits nehme er »Informationen« auf, die nach einiger Zeit auf die Person »zurückstrahlen« können. »In dem Moment ist der Punkt gekommen, daß der Stein gereinigt werden sollte.« (Ebd.: 198) Gienger unterscheidet hier zwischen »Entladung, Reinigung und Aufladen von Heilsteinen«, welche mittels verschiedener Verfahren vollzogen werden können (ebd.: 199).

Wissensstrukturen und Legitimationsstrategien

Anhand der Ausführungen aus dem Handbuch wird deutlich, dass neben einer therapeutischen Nutzung der Steine zur Linderung körperlicher und psychischer Beschwerden Ziele angestrebt werden, die ebenfalls von anderen

Selbstoptimierungsweisen bekannt sind. Ein gesteigertes Konzentrationsvermögen und Lernfähigkeit impliziert beispielsweise auch die Technik des Neuroenhancement (vgl. Wagner 2017). Augenscheinlich spricht der Heilsteingebrauch gesellschaftliche Bedürfnisse an (vgl. Treiber 2004: 306) und dient als Indikator für gängige Vorstellungen eines gesunden und erfolgreichen guten Lebens. Auf dem Markt der Selbstoptimierungs- und Heilungsweisen muss er sich jedoch neben zahlreichen anderen Angeboten bewähren, wodurch (individuelle) Legitimationsstrategien der eigenen Wissensbestände umso wichtiger werden. Dazu gehört der wissenschaftliche Anstrich, den sich die Steinheilkunde gibt. Insbesondere Anknüpfungspunkte an naturwissenschaftliche Erkenntnisse und Begrifflichkeiten spielen dabei eine zentrale Rolle (vgl. auch ebd.: 318-319): Demnach sollen Steine wie Computer »Informationen speichern«, mathematische Formen werden mit Persönlichkeitsstrukturen in Verbindung gesetzt und ausführliche Beschreibungen aus dem Bereich der Geologie bilden den grundlegenden Rahmen. Die angenommenen Ähnlichkeiten und Wechselwirkungen zwischen Stein und Mensch basieren auf der Idee der Sympathielehre, nach der alles mit allem in einem Zusammenhang steht und verbunden ist (vgl. ebd.: 323-325; Petzoldt 2011: 20-21). Dieses Denken in Analogien zeigt sich beispielsweise in der Gleichsetzung von Kristallstrukturen und »Lebensstilen«.

Die Befunde mögen die der Steinheilkunde zugrundeliegenden Wissensstrukturen beleuchtet haben, jedoch sagen sie noch nichts darüber aus, in welchen Lebenslagen und wie der Gebrauch von Heilsteinen im Alltag vollzogen wird. Einen ersten groben Einblick sollen die beiden folgenden empirischen Beispiele gewähren.

Anwendungsbeispiel 1: Heilsteingebrauch zum Zweck der Selbstoptimierung

Die beiden Beispiele stammen aus einem Interview mit dem Steinhändler Udo[8] (*1966), welches ich im Sommer 2019 auf einem Mittelaltermarkt in Mittelhessen geführt habe. Udo verdient seit 2005 hauptberuflich seinen Lebensunterhalt mit dem Verkauf von Mineralien sowie Modeschmuck

8 Der Name wurde zwecks Wahrung der Persönlichkeitsrechte pseudonymisiert. Da man sich innerhalb der Mittelalterszene duzt, verwende ich im Folgenden nur einen Vornamen.

und führt gelegentlich (unentgeltlich) Lebensberatungen an seinem Stand durch. Sein Wissen über Heilsteine erwarb der ehemalige Elektriker in einer Steinheilkunde-Ausbildung bei Michael Gienger. Einige Thesen der oben zusammengefassten Steinheilkunde kommen auch im Interview zur Sprache, wie beispielsweise die angenommene Korrelation von Kristallstrukturen und »Lebensstilen«, die ich bereits umrissen habe. Wie Udo dieses Prinzip gewinnbringend für sich nutzt, zeigt eine längere, aber instruktive Vignette aus der Feldforschung. Nachdem Udo sich zur Selbständigkeit entschied, habe er als »kreativer Chaot« keine Erfahrung mit Buchhaltung gehabt:

> »Auf jeden Fall, die Vorstellung sich wieder hinzusetzen, um eine Buchführung oder eine Steuererklärung zu machen, hat in mir einen Riesenberg erschaffen. ›O je, ich schaffe es nicht, ich kann es nicht.‹ Bis ich irgendwann erkannt habe, das kostet mich mehr Kraft diesen Berg aufrechtzuerhalten als einfach anzufangen und es zu tun. Da habe ich überlegt: ›Womit kannst du dir das leichter machen? Was repräsentiert das, was dir fehlt?‹ Da kam ich auf den Fluorit. Der ist kubisch. Innere, äußere Ordnung, Struktur, Lernfähigkeit, Konzentration, alte Muster loslassen. Den als Schmuck zu tragen war mir zu heftig. Aber ich habe ein großes Exemplar auf den Schreibtisch gestellt, nachdem ich ein bisschen Platz geschaffen habe, damit das darauf passt. Das hat ausgereicht. Ich habe mir Ordner gekauft, ich habe angefangen, Rechnungen oder Markteinnahmen zeitnah abzuheften. Was nicht heißt, dass das Büro ordentlich aussieht, aber ich habe eine Struktur, eine ordentliche Struktur in meine Position bekommen, dass wenn ich an die Steuer komme, das einfach in meinem Programm eingeben muss. […] Und danach habe ich ihn [den Stein] auch wieder weggetan. Weil, das hat sich etabliert in mir. Sowohl der Berg ist weg, es zu tun und dadurch, dass ich einmal das Ordnersystem, was für mich stimmig war, etabliert habe, bin ich auch dabeigeblieben. Und das zweite war, bevor ich mich selbständig gemacht habe, als kreativer Chaot habe ich 15 Sachen angefangen und von den 15 Sachen 21 nicht fertig gemacht, weil ich wieder spontane Ideen hatte. […] Aber letztendlich ist ganz viel davon liegen geblieben, unvollendet. Da habe ich gesagt: ›Wenn du dich jetzt selbständig machen willst, darf dir das nicht passieren. Du musst beim Arbeitsamt die Ich-AG durchkriegen, du musst Termine machen, du musst dir eine Krankenkasse suchen, du musst dieses und jenes machen, du darfst dich nicht verzetteln.‹ Und dann habe ich mit dem Aquamarin gearbeitet, hexagonales Prinzip: Zielgerichtet handeln, links und rechts alles stehen und liegen lassen und nicht eher aufhören, bis dieses Ziel erreicht

> ist. Ellenbogen-Manager-Prinzip. Zur Not auch gegen den Körper: Frühstück vergessen, arbeiten. Und dann auf einmal – vorher war das so, ich habe irgendwo angerufen und die Leute haben mir einen Termin gegeben. Dann habe ich angerufen und habe gesagt: ›Wann macht ihr auf morgens? Wann kann ich kommen?‹ – ›So um zehn rum.‹ Dann habe ich gesagt: ›Macht ihr nicht um acht auf?‹ – ›Ja, gut. Dann komm um acht.‹ So habe ich gedacht: ›Bin ich das?‹ Nachdem ich selbständig war, durfte er wieder gehen. Aber ich habe mir damit geholfen. Ich habe mir das Prinzip, das dem Stein inhärent ist, zu Nutze gemacht, um für mich weiterzukommen.«

Um beruflich einen neuen Weg einschlagen zu können und die dafür notwendigen organisatorischen Schritte zu vollziehen, griff Udo auf zwei Heilsteine zurück, denen er persönlichkeitsverändernde Wirkkräfte zuschreibt. Aus Udos Sicht vereinfachte die dadurch erzielte Selbstoptimierung, die den Charakter einer »Selbsteffektivierung im Sinne einer Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit und Produktivität« (Meißner 2016: 224) trägt, seinen Weg in die Selbständigkeit. Udos Nutzung der Heilsteine war Resultat einer eingehenden Selbstreflexion und gezielten Überlegungen: Als »kreativer Chaot« kannte er seine Schwächen, die es mittels einer absichtsvollen Vorgehensweise zu überwinden galt, um seine Ziele zu erreichen. Der Prozess der Selbstoptimierung ist hier stark von Selektion geprägt: Nicht das ganze Selbst ist Gegenstand der Verbesserung, sondern bestimmte Verhaltensdispositionen und Persönlichkeitsmerkmale. Ferner musste Udo aus der großen Bandbreite an Heilsteinen (schließlich listet Giengers Handbuch rund 100 Steine) eine Auswahl treffen, die den Rückgriff auf erlerntes (Experten-)Wissen nötig machte, das er im Rahmen seiner Heilsteinkunde-Ausbildung erworben hatte.[9] Anders als manche Auffassungen von Optimierung implizieren, geht es bei dieser Selbstverbesserung nicht um einen endlosen Prozess hin zu einem nie zu erreichenden Optimum, sondern um eine zeitlich begrenzte Angelegenheit. Denn als Udo den Eindruck hatte, die durch den Stein erworbenen Fähigkeiten vollkommen verinnerlicht zu haben, schien ihm die Anwesenheit des Steins auf seinem Schreibtisch nicht mehr notwendig zu sein. In dieser Lebenslage empfand Udo andere Persönlichkeitsmerkmale als hilfreich, die eher dem Typus eines »unternehmerischen Selbst« (Bröckling 2007) entsprechen, welches sich selbstdiszipliniert an die Anforderungen einer Leistungs-

9 Über das Ausloten und Auswählen verschiedener Optimierungspotentiale, vgl. Groth in diesem Band.

und Wettbewerbsgesellschaft anpasst (»Ellenbogen-Manager-Prinzip«). Dieser Typus entspricht jedoch nicht Udos Vorstellung von sich und seiner Persönlichkeit (»Bin ich das?«). Man könnte sagen, eine Orientierung an der Idee des »authentischen«, »singulären« Ichs (vgl. Reckwitz 2017) schimmert hier durch, welchem langfristig mehr Wert beigemessen wird.

Anwendungsbeispiel 2: Heilsteine als selbsttherapeutische Alltagspraktik

Das zweite Anwendungsbeispiel thematisiert den Gebrauch von Heilsteinen als selbsttherapeutische Alltagspraktik[10]. Mit Hilfe von Qigong und »Edelsteinwasser«[11] habe Udo einen Meniskusabriss geheilt. Er berichtet:

> »Und dann habe ich speziell für mich [das Edelsteinwasser] zusammengestellt. […] Die Knie waren blockiert, weil der Meniskus abgerissen war, hat die Kniescheibe verklemmt, sich nicht beugen wollen. […] Dann war ein Stein drin [im Edelsteinwasser], gut der könnte vielen Leuten helfen. Es ist ein Apatit, Regeneration von Knorpel und Knochen. Phosphat-Gestein, was chemisch fast identisch mit dem menschlichen Knochen ist. Der hilft bei Knochenbrüchen, dass das schneller wächst oder Knorpel nachwachsen lassen, was auch immer. Dann war ein Bergkristall drin, um die Geschichte zu verstärken. Dann war grüner Turmalin drin, um die energetische Blockade in dem Knie aufzulösen. Damit die Energie über die Meridiane wieder durchfließen kann und das hilft heilen. Und halt Qigong-Übungen. Lange Standübungen mit gebeugten Knien, damit die Energie ins Fließen kommt. Ich war innerhalb von einer Woche, eineinhalb, schmerzfrei und das Wasser habe ich bestimmt ein dreiviertel Jahr getrunken. Nicht, weil ich gedacht habe, ich bräuchte das noch, weil ich es einfach gemacht habe. Und ich habe das auch niemals neu gemacht und die Steine niemals gereinigt, neu aufgeladen. Ich hatte eine Keramik-Karaffe, wo kein Licht reinkam, konnten auch keine Algen entstehen. Wenn ich mir ein Glas rausgenommen habe, habe ich das Wasser, was ich rausgenommen habe, ergänzt. Aber es war immer mehr Wasser drin als ich entnommen habe. Und meine Idee dahinter war, es potenziert sich. Und irgendwann hat es mich nicht mehr gezogen, dieses

10 Zur Selbstmedikation in Deutschland, vgl. Mildenberger 2015.

11 In Giengers Handbuch ist die Rede von »Edelstein-Essenzen«, gemeint ist aber die gleiche Anwendungsweise.

Wasser zu trinken. Dann habe ich gesagt: ›Jetzt ist das Thema gut. Fertig.‹ Und bei dem ersten Meniskusabriss bin ich natürlich ins Krankenhaus, habe mich operieren lassen, habe wochenlang Arbeit damit gehabt. Und den habe ich anders hingekriegt.«

Im Gegensatz zu den mentalen und persönlichkeitsmodifizierenden Wirkungen der Steine bezieht sich Udo in diesem Anwendungsbeispiel ganz auf die körperlichen Effekte des Heilsteingebrauchs. In der Art einer »bricolage« (Lévi-Strauss 1994) wird dieser mit der asiatischen Körperpraktik Qigong zu einem individuellen Heilverfahren ›zusammengebastelt‹, welches sich seinem Erleben nach effizienter erwiesen habe als eine Behandlung mit herkömmlichen medizinischen Methoden.[12]

Damit nicht der Eindruck entsteht, dass Udo sämtliche Schwierigkeiten, die er im Leben zu bewältigen hat, mittels der Nutzung eines Dingtypus zu lösen gedenkt, erscheint es mir zum Abschluss der Analyse sinnvoll, auf sein persönliches Verhältnis zum Heilsteingebrauch zu verweisen: »Für mich gibt es nicht nur [betont] die Steine,« erklärt er mir. »Für mich kann alles hilfreich sein und kann auch alles blöd sein. Ich weiß, ich kann mit den Steinen helfen, kann auch beraten. Aber letztendlich, wenn ich richtig gut beraten will, berate ich ja mit allem, was ich für mich als wahr empfinde. Und da bin ich über die Steine hinaus.« Die Heilsteine stellen für ihn dementsprechend ein Hilfsmittel dar, auf das man zurückgreifen kann, aber keinen Ersatz für eine von ihm als tiefergehend empfundene und notwendig erachtete Selbstreflexion. Letztendlich müsse man in die »Eigenverantwortung« gehen, um der Ursache und Lösung von Problemen effektiv näher zu kommen, was uns wieder zum Kern der Selbstoptimierung als selbstreflexive Verbesserung bringt.

Zusammenfassung und Fazit

Anhand des Fallbeispiels und des Handbuchs als Quelle lässt sich exemplarisch eine Bandbreite an unterschiedlichen Anwendungsbereichen von Heilsteinen zeigen, welche von der Optimierung des Arbeitsverhaltens hin zur

12 Was jedoch nicht bedeutet, dass Therapieansätze der akademischen Medizin grundsätzlich abgelehnt werden. Der Vorstellung von den sich gegenüberstehenden Systemen ›Schulmedizin‹ und ›Volksmedizin‹ ist in der Kulturanthropologie einer differenzierten Betrachtungsweise gewichen, die die Verflechtungen zwischen approbiertem und nicht-approbiertem medizinischen Wissen betont (vgl. Simon 2008).

Heilung körperlicher Gebrechen reicht. Der Gebrauch von Heilsteinen bewegt sich jenseits einer eindeutigen Kategorisierung von körperlicher oder mentaler Selbstoptimierung, sondern verspricht, für spirituelle Vorstellungen typisch, eine ganzheitliche Wirkkraft, die verschiedene Lebensbereiche betrifft (vgl. Knoblauch 2009: 127). Man könnte auch von einer ganzheitlichen Optimierungspraktik sprechen. Dabei fragt die Steinheilkunde nicht nach der Therapiewürdigkeit bestimmter körperlicher und geistiger Zustände, sondern gibt den Nutzer*innen mit den Wirkungs- und Anwendungsbeschreibungen der Steine, die in Handbüchern oder im Internet nachgelesen werden können, ein Instrumentarium an die Hand, welches zur eigenmächtigen Arbeit an sich selbst befähigen soll. Der Heilsteingebrauch stellt dabei nur ein mögliches Mittel auf dem Markt der pluralen Heilverfahren und Selbstoptimierungspraktiken der »Multioptionsgesellschaft« (Gross 1994) dar, welches je nach Belieben mit anderen kulturellen Versatzstücken kombiniert werden kann, sodass sich daraus ein individuelles Programm der Selbstoptimierung ergibt. Zur Legitimierung der Wirkungsweise des Heilsteingebrauchs wird auf naturwissenschaftliche Erkenntnisse und Vokabeln zurückgegriffen, wodurch Anschluss an gängige Muster der Welterklärung ermöglicht werden soll. Dabei wird betont, dass die Steine keine alleinige Lösung aller Probleme darstellen, sondern eine unterstützende Funktion haben: »Mineralien und Gesteine können nun zwar unsere Veranlagung nicht ändern, jedoch können sie uns helfen, dieses innere Potential zu entwickeln und zu entfalten.« (Gienger 1995: 36)

Zum Abschluss komme ich noch einmal auf den blauen Chalcedon zurück, den ich eingangs vorgestellt habe. Handelt es sich dabei nun um ein Mittel zur Selbstoptimierung, etwa zur Erlangung innerer Gelassenheit oder Redegewandtheit? Die Ergebnisse dieser Untersuchung lassen solch eine Deutung zu, weshalb ich an dieser Stelle für Offenheit gegenüber neuen und vielleicht ungewöhnlichen Perspektiven auf das Themenfeld Selbstoptimierung plädieren möchte. Spirituelle Praktiken als ›irrational‹[13] abzutun, verschließt den Blick auf neue Erkenntnisse, denn gerade die Analyse des vorliegenden Fallbeispiels hat gezeigt, dass zielgerichtetes, vernunftgeleitetes Handeln zum

13 Die Nutzung von Heilsteinen und andere spirituelle Praktiken folgen einer eigenen Logik und besitzen für die Anwender*innen sinnhafte Bedeutung. Zuschreibungen von Irrationalität auf Grundlage naturwissenschaftlicher Erkenntnisse verweisen vielmehr auf normative Vorstellungen und schränken das Verstehen dieser Handlungen ein (vgl. Treiber 2013: 88-90).

Zweck einer Verbesserung des Selbst sich nicht auf gängige Techniken der Selbstoptimierung (wie beispielsweise Formen der Selbstvermessung[14]) beschränken lässt, sondern auch außerhalb des Erwartbaren vorzufinden ist. Den wissenschaftlichen Fokus auf technikbasierte, quantifizierbare Optimierungsprozesse gilt es somit um qualitativ ausgerichtete Selbstoptimierungspraktiken zu erweitern, die noch stärker untersucht werden müssen. Letztendlich ist jedoch situativ zu bestimmen, ob es sich bei einer Praktik um Selbstoptimierung handelt und worauf das Optimum ausgerichtet ist. Denn welche Funktionen Praktiken erfüllen, welche Bedeutung ein Ding für deren Besitzer*innen oder Anwender*innen hat, lässt sich nicht pauschal mit Verweis auf eine Zeitdiagnose wie die der Selbstoptimierung beantworten, sondern erfordert einen mikroskopischen Blick auf die einzelnen Akteur*innen.[15] Möglicherweise gilt das auch für andere Praktiken, die bevorzugt aus dem Blickwinkel der Selbstoptimierung untersucht werden.

Literatur

Aka, Christine (2010). »Ich bin meine eigene Sekte«. Volkskundliche Religionsforschung und Patchwork-Spiritualität. In: Mohrmann, Ruth-E. (Hg.) Alternative Spiritualität heute. Münster u.a., 9-18.

Bourdieu, Pierre (1976). Entwurf einer Theorie der Praxis auf der ethnologischen Grundlage der kabylischen Gesellschaft. Frankfurt a.M.

Bröckling, Ulrich (2007). Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt a.M.

Bröckling, Ulrich (2020). Optimierung, Preparedness, Priorisierung. Soziologische Bemerkungen zu den drei Schlüsselbegriffen der Gegenwart. Abrufbar unter: https://www.soziopolis.de/beobachten/gesellschaft/artikel/optimierung-preparedness-priorisierung/ (Stand: 13.03.2022).

Cairn Elen (2022). https://cairn-elen.de/historie.html (Stand: 13.03.2022).

Conrad, Ruth/Kipke, Roland (2015). Einleitung: Selbstformung – ein alltägliches Phänomen und seine wissenschaftliche Bearbeitung. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis. Münster, 9-17.

14 Vgl. hierzu Mau 2018; Duttweiler et al. 2016.

15 Vgl. auch Scheller in diesem Band, der für mikrosoziologische Perspektiven auf Selbstoptimierungspraktiken im Sinne des Quantified Self plädiert.

Duttweiler, Stefanie/Gugutzer, Robert/Passoth, Jan-Hendrik/Strübing, Jörg (Hg.) (2016). Leben nach Zahlen. Selbsttracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld.

Gienger, Michael (1995). Die Steinheilkunde. Ein Handbuch. Saarbrücken.

Gross, Peter (1994). Die Multioptionsgesellschaft. Frankfurt a.M.

Groth, Stefan (2019). Optimierung bis zur Mitte. Selbstoptimierung als Konstellation und relationale Subjektivierung. Österreichische Zeitschrift für Volkskunde 122, 27-54.

Heimerdinger, Timo (2015). Zwangloser Zwang? Lebensratgeber-Literatur, Selbstformung und Alltagspragmatik. In: Conrad, Ruth/Kipke, Roland (Hg.) Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis. Münster, 97-113.

Illouz, Eva (2009). Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe. Frankfurt a.M.

Interview mit Udo (*1966), geführt am 20. Juli 2019 im Landkreis Limburg-Weilburg.

Knoblauch, Hubert (2009). Populäre Religion. Auf dem Weg in eine spirituelle Gesellschaft. Frankfurt a.M.

Knoblauch, Hubert (2010). Populäre Spiritualität. In: Mohrmann, Ruth-E. (Hg.) Alternative Spiritualität heute. Münster u.a., 19-34.

Kramer, Karl-Sigismund (1995). Dingbedeutsamkeit. Zur Geschichte des Begriffs und seines Inhaltes. Anzeiger des Germanischen Nationalmuseums, 22-32.

Lehmann, Albrecht (2009). Vorbilder als Kulturthema. Zur lebensgeschichtlichen und kulturellen Bedeutung von Nachahmung. Zeitschrift für Volkskunde 105, 169-184.

Lévi-Strauss, Claude (1994). Das wilde Denken. 9. Aufl. Frankfurt a.M.

Mau, Steffen (2018). Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen. Berlin.

Meißner, Stefan (2016). Selbstoptimierung durch Quantified Self? Selbstvermessung als Möglichkeit von Selbststeigerung, Selbsteffektivierung und Selbstbegrenzung. In: Selke, Stefan (Hg.) Lifelogging. Digitale Selbstvermessung und Lebensprotokollierung zwischen disruptiver Technologie und kulturellem Wandel. Wiesbaden, 217-236.

Mildenberger, Florian (2015). Halbstaatliche Überwachung staatlich zugelassenen Chaos – Die »Zentrale zur Bekämpfung der Unlauterkeit im Heilgewerbe« in Mainz (1950-1965). Volkskunde in Rheinland-Pfalz 30, 44-62.

Petzoldt, Leander (2011). Magie. Weltbild Praktiken Rituale. München.

Reckwitz, Andreas (2017). Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin.

Sieben, Anna/Sabisch-Fechtelpeter, Katja/Straub, Jürgen (Hg.) (2012). Menschen machen. Die hellen und die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme. Bielefeld.

Simon, Michael (2008). Laienätiologien und die Popularisierung medizinischer Diskurse – zwei sinnvolle Konzepte der Medikalkulturforschung? Bricolage. Innsbrucker Zeitschrift für Europäische Ethnologie 5, 39-52.

Steinheilkunde e.V. (2022). https://www.steinheilkunde-ev.de/ (Stand: 13.03.2022).

Straub, Jürgen (2019). Das optimierte Selbst. Kompetenzimperative und Steigerungstechnologien in der Optimierungsgesellschaft. Ausgewählte Schriften. Gießen.

Treiber, Angela (2004). Populäre Religiosität in der Industrie- und Informationsgesellschaft. Heil und Heilung durch Steine. Rheinisches Jahrbuch für Volkskunde 35, 305-338.

Treiber, Angela (2013). Für einen Wandel der Diskurse um Superstition – Irrationalität – Spiritualität. In: Kreissl, Eva (Hg.) Kulturtechnik Aberglaube. Zwischen Aufklärung und Spiritualität. Strategien zur Rationalisierung des Zufalls. Bielefeld, 83-106.

Verein zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit (2022). https://www.edelsteine.net/chalcedon-blau/ (Stand: 13.03.2022).

Wagner, Greta (2017). Selbstoptimierung. Praxis und Kritik von Neuroenhancement. Frankfurt a.M./New York.

Zander, Helmut (2007). Anthroposophie in Deutschland. Theosophische Weltanschauung und gesellschaftliche Praxis 1884-1945, Bd. 1. Göttingen.

Das Wissen der Literatur über Selbstoptimierung

Johanna Tönsing

Das außerliterarische Forschungsfeld – ein kursorischer Überblick

Die fundamentale Transformation der Subjektivierungspraktiken in den letzten 50 Jahren wurde inzwischen in vielen Fachdisziplinen untersucht. Insbesondere in der Soziologie, in der Psychologie, in der Medienwissenschaft aber auch in Fächern wie der Ökonomie oder der Medizin findet sich Fachliteratur zum übergreifenden Thema der Selbstoptimierung (vgl. Tönsing 2021: 25-61). Am prominentesten beschäftigen sich die sogenannten ›Gouvernementalitätsstudien‹ mit dem Aufkommen der neuen Subjektivierungsfigur der Selbstoptimierung (vgl. Bröckling/Krasmann 2010). Dies ist eine eigene Forschungsrichtung, die sich im Anschluss an Foucaults Vorlesungen über Gouvernementalität aus dem Jahr 1977/78 entwickelt hat. Foucault rekurriert mit »Gouvernementalität« zunächst neutral auf »die Art und Weise mit der man das Verhalten der Menschen steuert« und meint damit »nichts anderes« als »ein[en] Vorschlag eines Analyserasters für diese Machtverhältnisse« (Foucault 2004: 261). Davon ausgehend entwickelt sich in den Gouvernementalitätsstudien oftmals »ein historisches Großnarrativ« (Bröckling/Krasmann 2010: 33), das die Geschichte des Neoliberalismus geradezu evolutionär voranschreitend darstellt. Die Subjektivierungsfigur der Selbstoptimierung wird von den Gouvernementalitätsstudien als das Resultat einer Übertragung ökonomischer Logiken auf dezidiert nicht ökonomische Felder verhandelt. Aus dieser Sicht definiert sich ›Selbstoptimierung‹ als die selbstreflexive Bezugnahme eines Menschen, die in Abhängigkeit zum herrschenden gesellschaftlichen Diskurs steht. Bei ›Selbstoptimierung‹ handelt es sich für die Gouvernementalitätsstudien also um eine bestimmte Praxis der Selbstkonstitution, die von der neoliberalen Gesellschaft und ihrer expansiven Optimierungslogik geprägt ist (vgl. Gamm 2013: 34; Klinger 2014: 36; Reichert 2002: 177; Boltanski/Chiapello 2003). Im Anschluss an die Gouvernementalitätsstudien

müsste eine historische Verortung des Konzepts, dort ansetzen, wo die Optimierungslogik das Selbstverhältnis wesentlich bestimmt. Jenseits der Gouvernementalitätsstudien gibt es aber auch Untersuchungen, die eher ein Moment der Selbstermächtigung in den neuen Subjektivierungspraktiken sehen und weniger eine Unterwerfung unter neoliberale Logiken (vgl. Meyer/Thompson 2013: 7-30; Strick 2008; Bröckling 2007; Fleig 2008; Maasen 2008; Bublitz 2006; Franck 2004; Fröhlich 2018: 237-251). Diese Studien betrachten Selbstoptimierung also eher als eine bestimmte Form der Selbstsorge. Auch die Medienwissenschaften beschäftigen sich mit dem Aufkommen der neuen Subjektivierungsfigur und schreiben dabei bestimmten Selbstaufmerksamkeitstechnologien eine wesentliche Verantwortung zu. »Indem symbolische Strukturen unser Inneres strukturieren, werden sie Teil unserer selbst; es gibt kein Ich, das von diesen Strukturen zu unterscheiden wäre.« (Winkler 2008: 302) In diesem Beitrag geht es aber nicht darum, die außerliterarischen Felder und ihr Wissen über die neuen Subjektivierungsweisen wiederzugeben und darzustellen. Vielmehr soll in prägnanter Form das Feld der gegenwartsliterarischen Selbstoptimierungsdarstellungen vermessen werden. Denn im Sinne der ›Wissenspoetologie‹ sind »Literatur und Wissenschaft […] gleichermaßen an der Herstellung von kulturellem Wissen beteiligt« (Neumeyer/Borgards 2004: 211). Auch in der Literatur werden Wissensdiskurse verhandelt, moduliert und neu hervorgebracht (vgl. Vogl 1997: 107-124). Literarische Texte haben vor diesem Hintergrund keine Sekundärposition zum außerliterarischen Diskurs, sondern sind aktiv an der Neuordnung von Wissensformationen beteiligt. In der Feststellung, dass literarische Texte das Wissen der anderen Disziplinen über die Subjektivierungsfigur nicht einfach nur veranschaulichen oder qua Identifikationsfiguren erfahrbar machen, sondern darüberhinausgehend dieses Wissen selbst mittragen, liegt ein wesentlicher Erkenntniswert dieses Artikels.

Das Wissen der Sozialwissenschaften wird durch die Literatur ergänzt und an einigen Stellen auch korrigiert. Einige Texte ordnen die Subjektivierungsfigur mitunter sogar historisch-gesellschaftlich in Abgrenzung zu den sogenannten Gouvernementalitätsstudien ein. Nach einer Definition von Selbstoptimierung sollen zunächst einige literarische Texte vorgestellt werden, die eine gouvernementale Sichtweise teilen, da diese einen Großteil der gegenwartliterarischen Auseinandersetzung mit der Subjektivierungsfigur prägt. Anschließend widmet sich dieser Beitrag Texten, die die neue Art der Subjektivierung als Form der Selbstsorge zeigen. Schaut man sich das Feld der literarischen Verhandlungen von Selbstoptimierung von den

1970er Jahren bis heute an, dann ist besonders auffällig, dass die Subjektivierungsfigur zunehmend als etwas Normales dargestellt wird. Im letzten Teil werden also frühe Texte vorgestellt, die noch nicht die Sicht der Gouvernementalitätsstudien teilen. Dieser Beitrag stellt dahingehend vornehmlich das ›Was‹ der jeweiligen Texte in den Mittelpunkt. Das ›Wie‹ der jeweiligen Texte, also die ästhetischen Strategien, die die jeweilige Perspektive des Textes erst intelligibel machen, muss hier weitestgehend ausgespart bleiben, obwohl es letztlich zwischen Darstellendem und Dargestellten immer nur eine heuristische Trennung geben kann. Da es in diesem Artikel vornehmlich darum geht, das Wissen der Gegenwartsliteratur über Selbstoptimierung darzustellen, muss die Art und Weise der Darstellung aus Platzgründen weitestgehend ausgespart werden.[1]

Was ist Selbstoptimierung?

›Optimierung‹ ist ein Begriff, der verwendet wird, wenn mathematische Modelle und Methoden helfen, ökonomische Probleme zu bewältigen: »Die Optimierung ist eines der wichtigsten Anwendungsgebiete mathematischer Modelle und Methoden in den Wirtschaftswissenschaften« (Merz/Wüthrich 2013: 512). Der Begriff der Optimierung wird von Mathematiker*innen ausschließlich dann benutzt, wenn es um das Berechnen der Wirtschaftlichkeit von Entscheidungen geht und nicht etwa für Minimierungs- und Maximierungsprobleme in linearen Funktionsgleichungen an sich (vgl. Chaing/Wainwright/Nitsch 2011: 148; Kurz/Rambau 2009: 210). Die für Optimierungsprozesse notwendige Kondensierung realweltlicher Probleme zu berechenbaren Variablen, die dann in eine Gleichung einsetzbar sind und anschließend zu einem Ergebnis führen, ist vorsichtig zu betrachten: Denn Optimierungslösungen beruhen auf einer drastischen Komplexitätsreduktion realweltlicher Phänomene, deren Vielschichtigkeit auf einen einfachen Zahlenwert heruntergebrochen wird. Die Komplexitätsreduktion geschieht im Namen der Formalisierbarkeit, um ein bestehendes Problem berechenbar zu machen (vgl. Heintz 2010: 162-181). Abstrakten Vorkommnissen in der Welt muss ein messbarer Wert zugeordnet werden, damit eine Berechnung einer optimierten Entscheidungs-

1 Eine ausführliche Darstellung der jeweiligen ästhetischen und erzähltechnischen Mittel, habe ich in meiner Dissertation *Hallo, wer spricht? Hallo, wer spricht! Über die Poetik der Selbstoptimierung in deutschsprachiger Gegenwartsliteratur* (2021) vorgenommen.

findung realisierbar wird (vgl. Chiang/Wainwrigth/Nitsch 2011: 8). Angesichts dessen ist die Lösung eines Problems mit Hilfe mathematischer Verfahren hinsichtlich seiner erkenntnistheoretischen Aussagekräftigkeit entsprechend vorsichtig zu interpretieren. Es kann von keiner »Optimallösung« (Jarre/Stoer 2004: 1), im Sinne einer objektiven Bewertung einer fraglichen Entscheidung, die Rede sein. Vielmehr basiert die neu geschaffene Normativität auf einer künstlichen Zurichtung von Phänomenen auf einen Zahlenwert. Der Begriff der Optimierung wird mit einer normativen Wertung aufgeladen, die auf vielfachen Denkprämissen und Verkürzungen beruht. Bei der Optimierung eines Phänomens handelt es sich um eine Lösung für ein »Wirtschaftssubjekt« (Chiang/Wainwrigth/Nitsch 2011: 148), das optimale Entscheidungen treffen möchte. Die optimale Entscheidung beruht auf der Höhe von Werten veränderbarer Variablen in einer Gleichung. Die Entscheidungsfindung hilft dem wirtschaftlich und effizient denkenden Menschen:

> »Der Grund für die Omnipräsenz von Optimierungsproblemen in den Wirtschaftswissenschaften rührt vor allem von der Tatsache her, dass das sogenannte ökonomische Prinzip – auch Wirtschaftlichkeitsprinzip oder Rationalprinzip genannt – seine mathematische Formulierung in Optimierungsproblemen besitzt. Das ökonomische Prinzip bezeichnet die für die gesamten Wirtschaftswissenschaften fundamentale Annahme, dass ein rational handelnder und nutzenorientierter Wirtschaftsakteur (ein sog. ›Homo oeconomicus‹) aufgrund der Knappheit von Gütern stets die eingesetzten Mittel und das damit erwirtschaftete Ergebnis zueinander ins Verhältnis setzt und entsprechend seiner persönlichen Präferenzen und Ziele […] handelt.« (Merz/Wüthrich 2013: 512)

Bettina Hintze macht deutlich, dass »trotz ihrer empirischen Verbreitung« solche Quantifizierungen ein recht »unwahrscheinliches Phänomen« seien (Heintz 2010: 169). Historisch voraussetzungsvoll seien solche quantifizierenden Erfassungen, da sie »das Produkt einer Vielzahl von Entscheidungen und Bearbeitungsschritten [sind], von denen jeder einzelne mit erheblichen Standardisierungsleistungen verbunden ist« (ebd.). Etwas Qualitatives zu quantifizieren »ignoriert« (ebd.) für sie eine Menge komplexer Sachverhalte und ist somit in hohem Maße Ausdruck einer »selektive[n] Konstruktion[], die diese Wirklichkeit teilweise erst erzeug[t]« (ebd.: 170). Die Grundlage für quantifizierende Verfahren liefern für sie Messverfahren und Maßeinheiten, die »erst im Lauf des 19. Jahrhunderts festgelegt und nach teilweise langen Auseinandersetzungen international für verbindlich erklärt« (Heintz 2000: 348) wur-

den. Zudem impliziere das Nutzen mathematisierbarer Rechenverfahren, um gewisse Abläufe effizienter zu gestalten, ein bestimmtes Effizienzdenken, das in dieser Form historisch neu ist. Ausgehend von dieser Definition von Optimierung lässt sich also strukturanalog Ähnliches über die*der Selbstoptimierer*in sagen. Sie*er nimmt sich selbst im Modus der Optimierung wahr. Das heißt, es ergeben sich Analogien zwischen der Art und Weise, wie jemand auf sich selbst schaut, und einem klassischen Optimierungsprozess. Auch ein*e Selbstoptimierer*in reduziert sich auf bestimmte Aspekte, die als quantifizierbare Variablen bestimmbar sind und mit denen er*sie sich identifiziert. Die Logik der Optimierung wird auf das Selbst angewendet. Auch die*der Selbstoptimierer*in reduziert sich auf bestimmte Aspekte, die als quantifizierbare Variablen bestimmbar sind. Diese Aspekte sind ebenfalls »das Produkt einer Vielzahl von Entscheidungen und Bearbeitungsschritten, von denen jeder einzelne mit erheblichen Standardisierungsleistungen verbunden ist« (Heintz 2010: 169). Analog zum mathematisch-wirtschaftlichen Optimierungsproblem impliziert Selbstoptimierung ebenfalls eine bestimmte Art der Selektion von Aspekten, die es am Selbst zu optimieren gilt. Die Aspekte des Selbst, die im Zuge dieser Selektion ausgewählt werden, sind weitestgehend solche, die sich quantitativ ausdrücken lassen. Die Subjektivierung als Selbstoptimierer*in führt das Subjekt zu einer verstärkten Fokussierung auf Aspekte, die messbar sind. Diese werden dabei erst im Zuge der Selbstoptimierungsprozesses als solche hervorgebracht. Denn Quantifizierungen ermöglichen es, divergierende Beobachtungsgegenstände in Verbindung zu setzen (vgl. Heintz 2012: 12) und damit den Fortschritt, in dem Vergleiche getroffen werden, scheinbar objektiv abzulesen (vgl. Heintz 2010: 174). Die »transformation of different qualities into a common metric« (Espeland/Mitchell 2008: 314) wird erst durch spezielle Messgeräte sowie spezielle Aufzeichnungstechnologien ermöglicht. Sie bilden das Fundament der Selbstoptimierung und machen ihren Verlauf beschreibbar. Zudem liegt dem Selbstoptimierungsprozess eine (unausgesprochene) Funktionsgleichung in Form eines (gedachten) Diagramms zugrunde, die ihn überhaupt erst beobachtbar macht in dem Sinne, dass die Selbstquantifizierungen zueinander in eine Verbindung gebracht werden, die einen evaluierenden Vergleich überhaupt erst zulässt. Konkret bedeutet dies für die Subjektivierung als Selbstoptimierer*in: Erstens werden analog zu Optimierungsprozessen Quantifizierungen zu Basisereignissen im Selbstkonzept und damit, im wahrsten Sinne des Wortes, zu Selbst-Wert bestimmenden Variablen. Sie positiv zu verändern, wird wesentliches Ziel und Ausgangspunkt von Handlungen. Die diagrammatische Verlaufskurve, die

durch Quantifizierungen des Selbst beschrieben wird, hat providentielle Kraft für die weitere Ausrichtung von Handlungen, denn diese werden primär dadurch motiviert, Quantifizierungen in der Zukunft noch weiter zu verändern. Die Quantifizierungen sind ein Maß für die Entwicklung der*des Selbstoptimierer*in und können dahingehend als eine Art Zustandskoeffizient gewertet werden. Kurz: Aspekte des Selbst, die sich quantifizieren lassen – meist in körperbezogener Hinsicht – rücken in den Fokus der Aufmerksamkeit bei der Konstituierung des Selbst (vgl. Dötsch/Fröhlich/Zillien 2014: 80; Fröhlich 2018: 220-225). Zweitens hat die spezifische Zeitstruktur eines Optimierungsprozesses einen Einfluss auf die neue Organisation der Zeitlichkeit im Selbstkonzept. Für das Selbst kommt es zu einer neuartigen Bedeutungsaufladung der Gegenwärtigkeit, denn die*der Selbstoptimierer*in fokussiert sich verstärkt auf den Möglichkeitsraum der Zukunft.[2] Es kann immer noch mehr getan werden, um die Quantifizierungen in der Zukunft positiv zu verändern. Die Vergangenheit wird dahingehend zu einer Vergleichsfolie degradiert, die einzig den Zweck hat, den gegenwärtigen Wert und seine Bedeutung bestimmen zu können. Im Zuge dessen wird die »Gegenwärtigkeit« mit Bedeutung aufgeladen und die Vergangenheit erfährt eine fundamentale »Marginalisierung« (Pause 2012: 121). Auch Selbstoptimierungsvorgänge kommen immer nur temporär an ein Ende. Zwar erfährt die*der Selbstoptimierer*in angesichts einer neuen Quantifizierung für einen Moment ein Gefühl der Genugtuung und der Zufriedenheit – wenn er sich gegenüber der letzten Messung verbessert hat – aber dieses Gefühl weicht schnell einem inneren Imperativ: Es kann immer noch mehr getan werden. Der Erzählanfang von John von Düffels *Ego* erscheint dahingehend als ein Paradebeispiel; hier wird das Selbstkonzept eines Selbstoptimierers gezeigt, dessen Optimierung niemals an ein Ende kommen kann. Zwar zeugt die neue Quantifizierung seines Bauchnabels von einer Verbesserung gegenüber vorherigen Messungen – aber trotzdem ist dem gegenwärtigen Wert ein Moment der Unzufriedenheit eingeschrieben. In der Zukunft muss noch weiter am Bauchmuskel gearbeitet werden:

> »Noch fünf Millimeter. Ich darf gar nicht daran denken, daß es am Anfang sieben waren – oder mehr, zu einer Zeit, als ich noch nicht gemessen habe!

---

2 Auch Johannes Pause stellt dahingehend fest, dass die Biographie »zunehmend zu einem Möglichkeitsraum mutier[e]« (Pause 2012: 10.)

> Eigentlich könnte ich ganz zufrieden sein. Aber ich bin's nicht. Ich will meinen Nabel auf Null bringen. Ich hasse es, in ein Loch zu starren, wenn ich mir meine Bauchpartie ansehe. Eine verdammte Grube. Oder ein Grübchen, mittlerweile. Es lenkt von meinen Bauchmuskeln ab. Ich muß unbedingt an meiner Nabeltiefe arbeiten.« (Von Düffel 2003: 9)

Drittens kennzeichnet eine besondere Effizienz und Pragmatik die Selbsterzählung der*des Selbstoptimierer*in. Sie wird eher zu einer Art objektivem Bericht, der die Quantifizierungen in einen logischen Zusammenhang bringt. Denn der Bericht als Textgattung realisiert einen Selbstbezug, der im Wesentlichen auf einer reinen Körpergegenwart basiert. Der Bericht definiert sich durch seine Nüchternheit, seinen Pragmatismus, seine Aussparung von subjektiven Befindlichkeiten. In einem Bericht konzentriert man sich auf die Darstellung von Daten und Fakten. Es handelt sich um eine Gattung, in der die Ereignisse vermeintlich objektiv geschildert werden (vgl. von La Roche 2013: 151-155).

Literatur und Gouvernementalitätstudien

Die folgende literarische Analyse folgt der Grundannahme, dass literarische Texte die Perspektive der Gouvernementalitätsstudien auf die Selbstoptimierung weitestgehend übernehmen oder zumindest eine ähnliche Sicht teilen. Nicht überraschend ist, dass die Rezeption von Foucaults Gouvernementalitätskonzept sich mit der neoliberalen Neustrukturierung der Arbeitsverhältnisse und deren verheerenden Auswirkungen in den verschiedenen Wissenschaften intensiviert. Mit der Ausbreitung prekärer Beschäftigungsverhältnisse gewinnen auch die Gouvernementalitätsstudien an Fahrt (vgl. Bröckling/Krasmann 2010: 32). Dahingehend erscheint es plausibel, dass auch literarische Texte aus der Zeit vor der großen Konjunktur der Rezeption von Foucaults Vorlesungen die Subjektivierungsfigur der Selbstoptimierung noch anders konzeptualisieren. Grob gesagt zeichnet sich auch in der literaturwissenschaftlichen Forschungsliteratur die Tendenz ab, die Zeit um 1990 als eine Art Zäsur zu betrachten. Hier wird zwischen einer Literatur unterschieden, die neoliberale Neustrukturierungen in der Arbeitswelt und der Gesellschaft begrüßt und positiv darstellt und einer, die diese kritisch und eher als gouvernemental überformt perspektiviert. Dabei vermuten viele Literaturwissenschaftler*innen, dass sich mit dem Voranschreiten des Prekariats

im Neoliberalismus auch die kritische Auseinandersetzung mit dieser Entwicklung in der Literatur verstärkt (vgl. Probst 2013: 21; vgl. Bertschik 2007: 73; Biendarra 2011: 73; Deupmann 2008: 152). Dies kann anhand von mehreren literarischen Texten nach der Jahrtausendwende bestätigt werden. In ihnen zeigt sich die Subjektivierungsfigur als etwas gouvernemental Zugerichtetes (vgl. Tönsing 2021: 162-247). Beispielsweise lebt der Protagonist in John von Düffels *Ego* in einer Welt, in der es keine Grenze zwischen Arbeit und Freizeit mehr gibt. Als Unternehmensberater der New Economy bleiben die Optimierungsmaximen für ihn nicht auf das berufliche Feld beschränkt, sondern bestimmen seine Beziehungen, seine Freundschaften und sein Verhältnis zu sich selbst. Dabei bilden sein Körper und die stetige Verbesserung seines Körpers den Ankerpunkt seiner Selbstdefinition. Die kontinuierliche Arbeit an seinem Körper folgt einer Optimierungslogik. In den drei Tagen, über die der Roman erzählt, soll er zum Juniorpartner seiner Firma befördert werden. Nach einem kurzen Moment des Zweifelns nimmt er die Position schließlich an und fügt sich der vermeintlichen Unhintergehbarkeit des neoliberalen Systems. Da es sich der Roman zur Aufgabe macht, die aus flachen Hierarchien und flexiblen Arbeitszeiten resultierende Selbstausbeutung in den Mittelpunkt zu rücken, inszeniert dieser den Körper des Protagonisten Philipp als konkreten Aushandlungsort seiner neoliberalen Selbstkonstituierung. Trotz autodiegetischer Erzählperspektive gelingt die Sichtbarmachung desjenigen Teils im Selbstkonzept des Protagonisten, der sich seiner identifikatorischen Praxis entzieht. Durch die Inszenierung der Körperlichkeit Philipps wird das konterkariert, was der im Präsens erzählende Ich-Erzähler bewusst über sich erzählt. Seine Subjektivierungspraktik wird damit als etwas gouvernemental Gefärbtes entlarvt (vgl. ebd.). Auch Kathrin Rögglas Text *wir schlafen nicht* (vgl. Röggla 2004) betrachtet die Subjektivierungsfigur mit durch die Gouvernementalitätsstudien geschulten Augen. Allerdings steht hier kein*e einzelne*r Selbstoptimierer*in im Mittelpunkt, sondern etwas, das man als Kollektivsubjekt bezeichnen könnte (vgl. Tönsing 2021: 188-223). Selbstoptimierung wird in ihrem Text als Normalsubjektivierungsfigur gezeigt. Dabei betont die Austauschbarkeit der Figuren deren Status als exemplarische Vertreter*innen neoliberaler Ideologie. Das Optimierungskalkül als Subjektivierungsmaxime bestimmt die Identität aller im Roman dargestellten Subjekte. Werden die Subjektanteile, die sich der Optimierung entziehen, von den dargestellten Figuren als etwas empfunden, was es auszumerzen und zu reduzieren gilt, vermag es die kaum wahrnehmbare Erzählinstanz, diese Ausmerzungsbestrebungen als Verdrängungsmechanismus sichtbar zu machen. Die Erzählin-

stanz übt also eine subtil gesetzte Kritik an der Subjektivierung der Figuren. Möchte man sich der Subjektivierungsfigur der Selbstoptimierung annähern, erscheint Rögglas Text einerseits als eine geeignete Studie, die die*den Selbstoptimierer*in in ihrem*seinen natürlichen Habitat zeigt. Darüber hinaus zeigt sie sich andererseits als eine Art metareflexive Auseinandersetzung damit, wie die*der Selbstoptimierer*in trotz der eigenen Situiertheit in einem neoliberalen System erforscht und kritisiert werden kann. Rögglas Text steht für ein Konglomerat an Texten, das insbesondere nach dem Scheitern der New Economy und des Finanzkapitalismus von 2008 die Aussichtslosigkeit einer Außenperspektive auf das Subjekt im Neoliberalismus darstellt. Die Subjektivierungsfigur der Selbstoptimierung wird in ihrem Text damit auch als etwas gouvernemental Durchzogenes gezeigt.

Eine technikdeterministische und gouvernementale Perspektive auf die Selbstoptimierung nimmt Angelika Meiers Roman *Heimlich, heimlich mich vergiss* (vgl. Meier 2012) ein. Im Roman werden verschiedene, auch im medienwissenschaftlichen Diskurs erörterte Tendenzen der Transformation der Selbstaufmerksamkeit durch neue Technologien zu einem konkreten Bild verdichtet, um die in ihnen manifestierten, neoliberalen Ideologien sichtbar und wahrnehmbar zu machen (vgl. Tönsing 2021: 224-249). Weitere Beispiele für eine gouvernementale Sicht auf Selbstoptimierung wären: Philipp Schönthalers *Das Schiff, das singend zieht auf seiner Bahn* (vgl. Schönthaler 2013), Ernst-Wilhelm Händlers *Wenn wir sterben* (vgl. Händler 2002) oder Rainer Merkels *Das Jahr der Wunder* (vgl. Merkel 2001). Diese Texte sind zwar für die Literaturwissenschaft hinsichtlich der jeweils einzigartigen und teilweise äußerst komplexen ästhetischen und erzähltechnischen Strategien interessant, aber hinsichtlich eines Wissens über die neue Subjektivierung wiederholen oder bestätigen sie weitestgehend das der Gouvernementalitätsstudien. Zusammenfassend lässt sich also festhalten: Die Popularisierung der Gouvernementalitätsstudien in den späten 1990er Jahren fällt mit der Zunahme der prekären Beschäftigungsverhältnisse zusammen und liegt unmittelbar vor der Konjunktur der Sichtweise der Gouvernementalitätsstudien auch in literarischen Texten.

Selbstoptimierung als eine Form der Selbstsorge in der Literatur

Wie auch in der außerliterarischen Forschung gibt es auch in der Literatur eine ganze Reihe an Texten, die das Phänomen der Selbstoptimierung als eine

Form der Selbstsorge präsentieren. Besonders in der Populär- und Trivialliteratur überwiegt diese Art der Konzeptualisierung. Gerade im Bereich der »Konformliteratur für die Frau« (Wintgens 1979: 3) scheint es seit dem Erfolg von Helen Fieldings *Bridget Jones's diary* (vgl. Fielding 1997) zu einer Inflation der Darstellung von Selbstoptimierung als eine Form der Selbstsorge in der Literatur zu kommen. Bücher wie Sandra Selbachs *Durch dick und dünn. Mein Weg aus der Fettsucht* (vgl. Selbach 2015) affirmieren die Subjektivierungsfigur, indem sie die Praktiken als eine Form der Sorge um sich selbst darstellen. Auch in Doris Knechts *Besser* wird eben diese Geschichte erzählt, allerdings wird hier auch ein kritischer Blick darauf entworfen (vgl. Knecht 2013). Besonders interessant ist in dieser Hinsicht der deutschsprachige und auflagenstarke Tagebuchroman Ildikó von Kürthy's *Neuland. Wie ich mich selbst suchte und jemand ganz anderen fand* (vgl. Von Kürthy 2017). Die Protagonistin lernt im Laufe des Romans immer flexibler mit dem Optimierungsimperativ umzugehen und sieht darin ihre Emanzipation begründet. Sie etabliert eine neue Grenze zwischen einem zu künstlichen und einem natürlichen Umgang mit dem Optimierungsimperativ. Das Austarieren der Grenze erlaubt sich die Protagonistin jedoch einzig, weil sie das Potenzial ihres Humankapitals als Mutter und erfolgreiche Autorin bereits ausgeschöpft hat. Mit dem Text wird deutlich, dass es insbesondere Frauen sind, die an sich arbeiten müssen. Die Frau, allen voran die geschlechtsreife Frau, wird stilisiert zu einem Subjekt, das sich dem Imperativ nicht entziehen kann bzw. nur dann entziehen kann, wenn sie keine Kinder gebären und nicht erfolgreich sein möchte. Wobei Letzteres ebenfalls als natürliches Begehren und damit als unhintergehbar dargestellt wird. Hierin liegt der Grund für die Protagonistin, sich selbst als feministisch zu stilisieren, denn immerhin gesteht sie es der Frau zu, nach der Erfüllung des biopolitischen Imperativs in Form von Heirat und Nachwuchs, Praktiken der Selbstoptimierung etwas lockerer zu handhaben. Ein natürliches, gleichsam der allgemeinen Frau entsprechendes Schönheitshandeln wird als normal erklärt und von einem zu übertriebenen, gekünstelten Schönheitshandeln abgegrenzt. Letztlich wird die Normalitätsgrenze zwar als verhandelbar vorgestellt, nicht aber selbst in Frage gestellt. Der Roman stellt den unsichtbaren gesellschaftlichen Imperativ an sich zu arbeiten und sich zu optimieren als natürliches Streben der Frau dar und naturalisiert damit den an Frauen gerichteten Imperativ möglichst dünn zu sein (vgl. Tönsing 2021: 268-302). Selbstoptimierung erscheint in ihrem Text als ein natürlicher Drang sich um sich selbst zu kümmern und damit als Form der Selbstsorge.

Ungeahntes Wissen der Literatur über Selbstoptimierung

Besonders spannend ist die Beschäftigung mit Literatur, wenn sie die neue Art der Selbstthematisierung nicht als Resultat der gesellschaftlich-neoliberalen Entwicklung in der Literatur zeigt, sondern wenn sie das Subjektivierungsmodell anders konzeptualisiert oder andere historische Linien zieht als die so populären Gouvernementalitätsstudien. Literarische Texte sind nämlich ein besonderer Wissensspeicher, der insbesondere für die durch die Gouvernementalitätsstudien geschulten Augen ungeahnte Einordnungen und Verortungen der Subjektivierungsfigur bereithält. Zu beobachten ist, dass Texte wie etwa Bodo Kirchhoffs *Bodybuilding* (vgl. Kirchhoff 1980: 7-27) von 1980 und Elfriede Jelineks *Ein Sportstück* (vgl. Jelinek 2015) von 1998 die Subjektivierungsfigur anders als die Gouvernementalitätsstudien zeigen. Selbstoptimierung wird in Kirchhoffs Erzählung dargestellt als Resultat einer nicht geglückten psychologischen Abgrenzung des Protagonisten von seiner Mutter. Dass die Entstehung des Bodybuilder-Selbst wesentlich auf einem Akt der Verleugnung beruht, rückt in den Mittelpunkt der Erzählung. Gefühle der Angst kann er nicht in sein bewusstes Selbstbild integrieren. Die Selbstmächtigkeit, die der Protagonist über seine Muskeln gewinnt, wird als Überkompensation einer frühkindlich erfahrenen Ohnmächtigkeit gezeigt. Der Text nimmt die Verdrängung des Selbstoptimierers in den Blick, die jener Überidentifizierung mit dem Körper vorausgeht. Es wird deutlich gemacht, dass der Protagonist mit der Stählung seiner Muskeln vor allem kindliche Ohnmachtserfahrungen kompensiert, ohne dass ihm dies bewusst ist (vgl. Tönsing 2021: 83-104). Auch Jelineks *Ein Sportstück* zeigt Selbstoptimierungspraktiken als Kompensationsmechanismus gegenüber einer frühkindlich erfahrenen Abhängigkeit von der eigenen Mutter, die der Protagonist Andi auch als Erwachsener nicht zu überwinden vermag. Die Ohnmacht, die das Kind gegenüber seiner Mutter erfahren haben muss, wird zum Grund, an seinem Körper zu arbeiten. Damit psychologisieren beide Texte den Selbstoptimierer; eine Perspektive, die in abgeschwächter Form auch in einem Text wie John von Düffels *Ego* von 2002 beibehalten wird. Jelineks Theaterstück unterscheidet sich jedoch gegenüber der Erzählung Kirchhoffs durch eine Darstellung, die weit über eine rein individualhistorische Erklärung der Subjektivierungsweise hinausgeht. Denn das Drama setzt die individualhistorische Plausibilisierung von Selbstoptimierung darüber hinaus in verschiedene extraindividuelle Kontexte. Die ungesunde Mutter-Sohn-Beziehung wird als konstitutiver Teil der christlich-

patriarchalen Gesellschaft gezeigt, der ein faschistoides Moment innewohnt. Jelinek ordnet ›Selbstoptimierung‘ dahingehend in einen völlig anderen historischen Kontext ein als die Gouvernementalitätsstudien. Zum einen zieht das Theaterstück eine historische Linie von nationalsozialistisch-faschistoiden hin zu zeitgenössischen Subjektivierungen und zum anderen sieht das postdramatische Theater die Subjektivierungsfigur auch als Teil der christlich-patriarchalen Gesellschaft. Scheint die Eingliederung der Subjektivierungsfigur in den Kontext des Neoliberalismus überrepräsentiert, wird hier historisch eine andere Geschichte der Subjektivierungsfigur gezeigt. *Ein Sportstück* sieht in der zeitgenössischen Subjektivierungsfigur Elemente des nationalsozialistischen Körperbilds (vgl. Tönsing 2021: 105-161).

Selbstoptimierung rückt in der Literatur zunehmend in den Bereich des ›Normalen‹

Ausgehend von meinen Beobachtungen lässt sich mit den Nullerjahren eine fundamentale Veränderung der Darstellung von Selbstoptimierung feststellen. Denn die Subjektvierungsfigur wird von der Literatur immer weiter in den Bereich des vermeintlich Normalen gerückt. Grob gesagt lässt sich beobachten, dass die früheren Erzählungen, die die neue Art der Subjektivierung zeigen, die Selbstoptimierung als etwas Pathologisches darstellen. Sowohl in Kirchhoffs Erzählung als auch in Jelineks Theaterstück (und annäherungsweise auch in von Düffels Roman) wird ›Selbstoptimierung‹ als ein (männliches) Mittel gezeigt, um sich von einer übergriffigen Mutter zu emanzipieren. Den Protagonisten gelingt diese Selbstermächtigung jedoch nicht. In von Düffels Roman ist dabei diese individualpathologische Zeichnung des Selbstoptimierers gegenüber der Situierung seines Handelns in der New Economy deutlich abgeschwächt. Als Resultat arbeitsrechtlicher Umstrukturierung wird Selbstoptimierung hier als etwas Normales gezeigt. Dies kann auch über Kathrin Rögglas Interviewroman gesagt werden. In Angelika Meiers Roman *Heimlich, heimlich mich vergiss* (vgl. Meier 2012) wird eine Gesellschaft gezeigt, in der jegliche Subjektanteile, die nicht in das Optimierungsparadigma passen, mit Hilfe einer besonderen Technik gesamtgesellschaftlich ausgeschaltet wurden. In ihrem dystopischen Roman existieren Menschen nur noch als durchoptimierte Subjekte. Zwar entpuppt sich diese Welt am Ende der Erzählung als Albtraum, aber die technischen Entwicklungen, die den Albtraum prägen, werden in der erzählten Realität bereits entwickelt. Damit macht Meiers

Roman auf die neuen Selbstaufmerksamkeitstechnologien und den ihr inhärenten Gefahren für die Gesellschaft aufmerksam. Was auch in der Medienwissenschaft diskutiert wird, verdichtet sich im Roman zu einem konkreten Bild – ein dem Protagonisten eingepflanzter Mediator übersetzt jegliche Gedanken und Gefühle des Protagonisten in produktive Handlungen. Die Darstellung des Mediators konkretisiert den ansonsten abstrakt bleibenden Diskurs um das Herannahen der technischen Geräte an den menschlichen Körper und die damit verbundene Intensivierung der Vermessungsmöglichkeiten einerseits und die Möglichkeiten des Teilens dieser Daten andererseits. Mit dem von Timo Kaerlein geprägten Begriff der »Nahkörpertechnologie« (Kaerlein 2018) ließe sich auch der Mediator beschreiben. Der Mediator verdeutlicht: Die durch die digitale Vernetzung möglich gemachte Beobachtung aller durch alle schlägt sich nieder in einem Überwachungsdispositiv, das in forcierter Weise Normalisierungstendenzen erzeugt, denn jegliche Selbstthematisierungspraxis bedingt immer auch eine Einordnung innerhalb eines Normalitätsspektrums. Es ist also ein Mechanismus der Intensivierung der Selbstprüfung, der leitmotivisch von dem Text verhandelt wird. In Ildikó von Kürthys Roman *Neuland. Wie ich mich selber suchte und jemand ganz anderen fand* erscheint der Drang, sich selbst zu optimieren, als biologisches Faktum. Damit erscheint Selbstoptimierung bei von Kürthy also als unhintergehbare Eigenschaft des Menschen. Insgesamt zeigt die chronologische Betrachtung von literarischen Darstellungen der Selbstoptimierung, dass die Subjektivierungsfigur von einem Krankheitssymptom zu einem die Gesellschaft durchziehenden Phänomen avanciert.

Weitere Wissensaspekte

Unter einer genderspezifischen Perspektive war Folgendes festzustellen: Männliche Selbstoptimierer erfahren sich über ihre Körperstählung als mächtig. Insgesamt wird diese über den Körper gewonnene Selbstmächtigkeit in den hier vorgestellten Texten aber als Kompensation früherer Ohnmachtserfahrungen entlarvt, um damit letztlich die Ohnmächtigkeit des männlichen Selbstoptimierers auszustellen. Damit wird in der hier untersuchten Literatur auch ein bestimmtes Männlichkeitskonzept dekonstruiert. Die Selbstermächtigung über den Körper, die mit der männlichen Selbstoptimierung einhergeht, wird als etwas sehr Fragiles bzw. als Resultat von Ohnmächtigkeit gezeigt. Besteht in Rögglas Roman das Figurenarsenal aus

männlichen und weiblichen Subjekten, wird damit gesagt, dass sich beide Geschlechter als Selbstoptimierer*innen subjektivieren. Aufschlussreich im Hinblick auf gendertheoretische Fragen ist auch von Kürthys Text, der exemplarisch ist für die Darstellung von Selbstoptimiererinnen. Interessant ist, dass der Druck gezeigt wird, dem das weibliche Subjekt, ob des Imperativs an sich zu arbeiten, ausgesetzt ist und nicht etwa die Selbstmächtigkeit, die das literarisch dargestellte männliche Subjekt erfährt, wenn es sich optimiert. In der Literatur spiegelt sich damit wider, was auch Nina Pauer über Männer in der außerliterarischen Realität feststellen muss, nämlich, dass männliche Subjekte ihre neue Körperdisziplinierung als Verfügungsmacht über sich erfahren (vgl. Pauer 2019). Fragt man nach der sozialen Klasse der dargestellten Selbstoptimierer*innen, dann lässt sich im Hinblick auf die hier analysierte Literatur feststellen, dass diese Subjektivierungspraxis auch in der literarischen Darstellung ein absolutes Mittelschichtsphänomen ist. Gerade in Bezug auf die zeitliche Struktur der jeweiligen Selbstkonzepte lässt sich mit Pierre Bourdieu feststellen, dass es sich bei der*dem dargestellten Selbstoptimierer*in oft um eine*n ambitionierte*n Angestellte*n handelt, die*der es sich versagt im Hier und Jetzt zu leben, anders als etwa »hedonistische Bauern« (Bourdieu 1982: 296). So arbeitet das Kollektivsubjekt in *wir schlafen nicht* an sich, um im Unternehmen aufzusteigen, ebenso wie Philipp in *Ego*. Auch bei Franz von Stern/Franz von Obermaus in *Heimlich, heimlich mich vergiss* handelt es sich um einen höheren Angestellten. Es lässt sich also feststellen, dass insbesondere diejenigen Romane, die es sich zur Aufgabe machen, die gouvernementale Färbung der Subjektivierungsfigur sichtbar zu machen, die*den Selbstoptimierer*in als eine*n ambitionierte*n Angestellte*n zeigen.

Literatur

Bertschik, Julia (2007). »Junge Talente«. Über Jobs und Müßiggang in der Gegenwartsliteratur. In: Kift, Dagmar/Palm, Hanneliese (Hg.) Arbeit – Kultur – Identität. Zur Transformation von Arbeitslandschaften in der Literatur. Essen, 69-83.

Biendarra, Anke (2011). Prekäre neue Arbeitswelt. Narrative der New Economy. In: Behley, Johanna/Schöll, Julia (Hg.) Das erste Jahrzehnt. Narrative und Poetiken des 21. Jahrhunderts. Würzburg, 69-82.

Boltanski, Luc/Chiapello, Ève Chiapello (2003). Der neue Geist des Kapitalismus. Konstanz.

Bourdieu, Pierre (1982). Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft. Übersetzt von Bernd Schwibs und Achim Russer. Frankfurt a.M.

Bröckling, Ulrich (2007). Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform. Frankfurt a.M.

Bröckling, Ulrich/Krasmann, Susanne (2010). Ni méthode, ni approche. Zur Forschungsperspektive der Gouvernementalitätsstudien – mit einem Seitenblick auf Konvergenzen und Divergenzen zur Diskursforschung. In: Angermüller, Johannes/Van Dyk, Silke (Hg.) Diskursanalysen meets Gouvernementalitätsforschung. Perspektiven auf das Verhältnis von Subjekt, Macht und Wissen. Frankfurt a.M., 23-43.

Bublitz, Hannelore (2006). ›Magic Mirrors‘. Zur extensiven Ausleuchtung des Subjekts. In: Burkart, Günter (Hg.) Die Ausweitung des Bekenntniskultur – neue Formen der Selbstthematisierung? Wiesbaden, 105-126.

Chiang, Alpha C./Wainwright, Kevin/Nitsch, Harald (2011). Mathematik für Ökonomen. Grundlagen, Methoden und Anwendungen. München.

Deupmann, Christoph (2008). Narrating (new) Economy: Literatur und Wirtschaft um 2000. In: Zemanek, Evi/Krones, Susanne (Hg.) Literatur der Jahrtausendwende. Themen, Schreibverfahren und Buchmarkt um 2000. Bielefeld, 151-177.

Dötsch, Mareike/Fröhlich, Gerrit/Zillien, Nicole (2014). Zahlenkörper. Digitale Selbstvermessung als Verdinglichung des Körpers. In: Hahn, Kornelia/Stempfhuber, Martin (Hg.) Präsenzen 2.0. Körperinszenierung in Medienkulturen. Wiesbaden, 77-96.

Düffel, John von (2003). Ego. Köln.

Espeland, Wendy N./Mitchell, Stevens L. (2008). A Sociology of Quantification. In: European journal of Sociology 49:3, 401-436.

Fielding, Helen (1997). Bridget Jones‘s Diary. London.

Fleig, Anne (2008). Nabelschau – Fitness als Selbstmanagement in John von Düffels Romansatire Ego. In: Paula-Irene Villa (Hg.) Schön normal! Manipulationen am Körper als Technologien des Selbst. Bielefeld, 85-98.

Foucault, Michel (2004). Geschichte der Gouvernementalität II. Die Geburt der Biopolitik. Vorlesung am Collège de France 1978-1979. Hg. v. Michel Sennelart. Aus dem Französischen von Jürgen Schröder. Frankfurt a.M.

Franck, Georg (2004). Ökonomie der Aufmerksamkeit. Ein Entwurf. München.

Fröhlich, Gerrit (2018). Medienbasierte Selbsttechnologien 1800, 1900, 2000. Vom narrativen Tagebuch zur digitalen Selbstvermessung. Bielefeld.

Gamm, Gerhard (2013). Das Selbst und sein Optimum. Selbstverbesserung als das letzte Anliegen der modernen Kultur. In: Meyer, Ralf/Thompson, Christiane/Wimmer, Michael (Hg.) Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien. Wiesbaden, 31-56.

Händler, Ernst-Wilhelm (2002). Wenn wir sterben. Frankfurt a.M.

Heintz, Bettina (2000). »In der Mathematik ist ein Streit mit Sicherheit zu entscheiden.« Perspektiven einer Soziologie der Mathematik. In: Zeitschrift für Soziologie 29:5, 339-360.

Heintz, Bettina (2010). Numerische Differenz. Überlegungen zu einer Soziologie des (quantitativen) Vergleichs. In: Zeitschrift für Soziologie 39:3, 162-181.

Heintz, Bettina (2012). Welterzeugung durch Zahlen. Modell politischer Differenzierung in internationalen Statistiken. In: Soziale Systeme 18, 7-39.

Jarre, Florian/Stoer, Josef (2004). Optimierung. Heidelberg.

Jelinek, Elfriede (2015). Ein Sportstück. Reinbek bei Hamburg.

Kaerlein, Timo (2018). Smartphones als digitale Nahkörpertechnologien. Zur Kybernetisierung des Alltags. Bielefeld.

Kirchhoff, Bodo (1980). Body Building. In: Kirchhoff, Bodo (Hg.) Body Building. Erzählung Schauspiel Essay. Frankfurt a.M., 7-27.

Klinger, Cornelia (2014). Selbstsorge oder Selbsttechnologie? Das Subjekt zwischen liberaler Tradition und Neoliberalismus. In: Aulenbacher, Brigitte/Dammayr, Maria (Hg.) Für sich und andere sorgen. Krise und Zukunft von Care in der modernen Gesellschaft. Weinheim bei Basel, 31-39.

Knecht, Doris (2013). Besser. Berlin.

Kurz, Sascha/Rambau, Jörg (2009). Mathematische Grundlagen für Wirtschaftswissenschaftler. 2. Aufl. Stuttgart.

Kürthy, Ildiko von (2017). Neuland. Wie ich mich selber suchte und jemand ganz anderen fand. 3. Aufl. Hamburg.

Maasen, Sabine (2008). Bio-ästhetische Gouvernementalität – Schönheitschirurgie als Biopolitik. In: Paula-Irene Villa (Hg.) Schön normal! Manipulationen am Körper als Technologien des Selbst. Bielefeld, 99-118.

Meier, Angelika (2012). Heimlich, heimlich mich vergiss. Zürich.

Meyer, Ralf/Thompson, Christiane/Wimmer, Michael (2013). Inszenierung und Optimierung des Selbst. Zur Analyse gegenwärtiger Selbsttechnologien. Wiesbaden.

Merkel, Rainer (2001). Das Jahr der Wunder. 2. Aufl. Frankfurt a.M.

Merz, Michael/Wüthrich, Mario (2013). Mathematik für Wirtschaftswissenschaftler. Die Einführung mit vielen ökonomischen Beispielen. München.

Neumeyer, Harald/Borgards, Roland (2004). Der Ort der Literatur in einer Geschichte des Wissens. Plädoyer für eine entgrenzte Philologie. In: Erhart, Walter (Hg.) Grenzen der Germanistik. Rephilologisierung oder Erweiterung? Stuttgart und Weimar, 210-222.

Pauer, Nina (2019). Die Hafermilchmänner. Abrufbar unter: https://www.zeit.de/2019/46/midlife-crisis-maenner-selbstoptimierung-ernaehrung (Stand: 27.11.2019).

Pause, Johannes (2012). Texturen der Zeit. Zum Wandel ästhetischer Zeitkonzepte in der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur. Köln und Weimar.

Probst, Inga (2013). Überwindet Arbeit alles oder wird sie überwunden? Narrative der Arbeit. In: Probst, Inga (Hg.) Omnia vincit labor? Narrative der Arbeit – Arbeitskulturen in medialer Reflexion. Berlin, 17-48.

Reichert, Ramón (2002). Das persönliche Verhältnis zur Arbeit. Zum Subjektbegriff im »Postfordismus«. In: Bröckling, Ulrich/Horn, Eva (Hg.) Anthropologie der Arbeit. Tübingen, 175-192.

Röggla, Kathrin (2004). Wir schlafen nicht. Frankfurt a.M.

Schönthaler, Philipp (2013). Das Schiff, das singend zieht auf seiner Bahn. Berlin.

Selbach, Sandra/Diller-Wolff, Antje (2015). Durch dick und dünn. Mein Weg aus der Fettsucht. Berlin.

Strick, Simon (2008). Anmerkungen zur Erzählbarkeit des kosmetischen Selbst. In: Villa, Paula-Irene (Hg.) Schön normal! Manipulationen am Körper als Technologien des Selbst. Bielefeld 2008, 199-217.

Tönsing, Johanna (2021). Hallo, wer spricht? Hallo, wer spricht! Über die Poetik der Selbstoptimierung in deutschsprachiger Gegenwartsliteratur. Bielefeld.

Vogl, Joseph (1997). Für eine Poetologie des Wissens: In: Richter, Karl/Schönert, Jörg/Titzmann, Joseph (Hg.): Die Literatur und die Wissenschaften 1770-1930. Walter Müller Seidel zum 75. Geburtstag. Stuttgart, 107-124.

Von La Roche, Walther (2013). Einführung in den praktischen Journalismus. Mit genauer Beschreibung aller Ausbildungswege Deutschland, Österreich, Schweiz. Wiesbaden.

Winkler, Hartmut (2008). Basiswissen Medien. Frankfurt a.M.

Wintgens, Hans-Herbert (1979). Trivialliteratur für die Frau. Analyse, Didaktik und Methodik zur Konformliteratur. Baltmannsweiler.

Die Ambiguität von Testosteron
Diskurse um das Hormon von Caster Semenya bis Sasha Marianna Salzmann

Lisa Keil

Einleitung

»5 natürliche Mittel für mehr Testosteron«, »Testosteronspiegel: So kann er erhöht werden« – ein Blick ins Internet genügt, um von Männerzeitschriften (vgl. Kunstmann 2020) bis YouTube-Videos von Urologen (vgl. Urologie am Ring 2019) einen Trend zu erkennen, der aktuell die Diskurse um Hormone beherrscht: die Steigerung von Testosteron. Männer steigern es gegen die »Andropause«, die am sinkenden Testosteronwert festgemachte »Midlife-Crisis« (vgl. Segal/Mastroianni 2003). Ihrem Leistungsabfall soll damit entgegengewirkt werden. Sie steigern Testosteron bereits in jungen Jahren, um Gehirn und Körper zu optimieren oder mehr Selbstbewusstsein zu haben. Bekannt ist das Hormon selbstverständlich auch vom Doping. Im populärmedialen Diskurs ist Testosteron eng an die Steigerung von Leistungsfähigkeit gebunden – eine Schlussfolgerung, der auch bestimmte Geschlechtervorstellungen unterliegen. Das »Geschlechtshormon« Testosteron wird als *das* Hormon für »Männlichkeit« gesehen und mit als männlich codierten Eigenschaften wie Aggressivität oder Durchsetzungsfähigkeit in Verbindung gebracht (vgl. Degele/Schmitz 2016a: 6). Eine beliebte Beleidigung unter Alt-Right-Aktivist*innen ist mittlerweile linken Gegnern »low-T« zu diagnostizieren (vgl. Wolfson 2019) – Testosteron steht hier im Zusammenhang mit anti-feministischen Bewegungen, das Hormon wird ideologisch instrumentalisiert. Doch sind es mittlerweile nicht nur Männer, die dem Optimierungstrend über Testosteron folgen. Auch (post-)menopausalen Frauen soll Testosteron z.B. bei der Libido-Verbesserung helfen (vgl. Islam et al. 2019). Online finden sich zahlreiche Tipps, wie man den

Testosteronspiegel ›natürlich‹ z.B. über die Ernährung oder durch Ernährungssupplemente beeinflussen könne. Angeblich verleihe Testosteron Selbstbewusstsein und Macht. Die Steigerung des Testosteronspiegels wird jedoch überwiegend abgelehnt, wenn dabei Geschlechtergrenzen überschritten werden und das Zweigeschlechtersystem hinterfragt wird. Die diskursive Verknüpfung von Optimierung und Männlichkeit führt dazu, dass zum einen angenommen wird, dass hohe Testosteronwerte nur bei Männern vorhanden seien, die Testosteroneinnahme also eine Vermännlichung bewirke, und dass wiederum ›männlicher werden‹ automatisch eine Verbesserung des bisherigen Zustands bedeutet. Diese Kopplung des Hormons mit Männlichkeit und Leistungssteigerung reproduziert traditionelle Geschlechterhierarchien und geht vor allem von der faktisch nicht belegbaren Annahme aus, dass der Zusammenhang von Testosteron und männlichem Geschlecht eindeutig sei. Biowissenschaftlerin Anne Fausto-Sterling legte bereits 2000 dar, wie Testosteron und Östrogen als sogenannte »Geschlechtshormone« medizinisch konstruiert wurden (vgl. Fausto-Sterling 2000: 146-194). Keinesfalls sind Steroidhormone wie Testosteron aber nur für männliche Geschlechtsmerkmale zuständig oder nur in Männern vorhanden:

> »A variety of organs can synthesize steroid hormones, and an even wider variety can respond to their presence. […] At the cellular level […] they can best be conceptualized as hormones that govern the processes of cell growth, cell differentiation, cell physiology, and programmed cell death. They are, in short, powerful growth hormones affecting most, if not all, of the body's organ systems.« (Ebd.: 193)

Es bestehen nicht zwei geschlechtsspezifische Hormonsysteme, vielmehr ist jeder individuelle Körper unterschiedlich in Produktion und Interaktion der Hormone (vgl. Preciado 2013: 225). Dies macht nicht nur den Vergleich zwischen Hormonspiegeln schwierig, auch die Testosteronmessung ist äußerst komplex. Das Testosteronlevel ist so z.B. von Temperatur, Tagesuhrzeit und Jahreszeit abhängig, sowie über die Lebenszeit unterschiedlich (vgl. Wood/Stanton 2012: 148). Auch soziale Umstände bedingen den T-Wert, Leistungserfahrungen bei Wettbewerben oder Dominanzverhalten können diesen beeinflussen (vgl. Degele/Schmitz 2016a: 6). »Testosteron wird zur sozial transformierbaren Komponente.« (Degele/Schmitz 2016b: 3) Doch wider die wissenschaftlich belegte Fluidität des Moleküls bleibt Testosteron im Diskurs mehrheitlich an Männlichkeit gebunden: »T the storyteller has more power« (Jordan-Young/Karkazis 2019: 11).

In diesem Beitrag soll Testosteron deshalb abseits der binären Geschlechterordnung vor dem Hintergrund queerer Körper und Körperpraktiken betrachtet werden, so kann auch der Optimierungsdiskurs um Testosteron um einen neuen Blickwinkel ergänzt werden. Wie werden queere, vor allem intergeschlechtliche Körper mit natürlich höherem Testosteronwert im Diskurs behandelt? Wie hängen queere Körper und Testosteronpraktiken mit Optimierungsdiskursen zusammen? Bedeuten höhere Testosteronwerte stets eine Optimierung des Körpers? Paul B. Preciados *Testo Junkie* soll dabei als queer-theoretischer Hintergrund dienen (vgl. Preciado 2013),[1] um das Hormon in seinen verschiedenen Situierungen untersuchen zu können. Für Preciado sind die Erfindung der Pille und die Entwicklung der Pornofilmindustrie die zwei zentralen Faktoren, die seit den 1960er Jahren nicht nur unser Verständnis von Geschlecht und Lust bestimmen, sondern ganz konkret auch unsere Körper regulieren (vgl. ebd.: 33-34). Es bestehe kein Unterschied mehr zwischen trans und cis Körpern, da alle Körper synthetisch erzeugte Hormone einnehmen, pharmazeutische Substanzen erzeugen das Subjekt (vgl. ebd.: 127-128). In diesem Beitrag soll exemplarisch zum einen der ›Fall Caster Semenya‹ betrachtet, zum anderen die literarische Exploration der Testosteroneinnahme in Sasha Mariannas Salzmanns Roman *Außer sich* (2017) auf ihre narrativen Strategien analysiert werden. Zentrale These ist, dass queere Körper mit höherem T-Wert und queere Narrative über Testosteroneinnahmen eine erkennbare Ambiguität um das Hormon erzeugen und durch diese Mehrdeutigkeit auch die eindeutige Kopplung von Testosteron und Optimierung in Frage gestellt wird. Der Beitrag fasst Selbstoptimierung dabei als Praktik, die eine systematische Steigerung von vor allem körperlichen Fähigkeiten zum Ziel hat (vgl. Röcke 2017: 320). Im Diskurs wird dies vor allem an Praktiken der Selbstregulation, an Quantifizierungs- und Vermessungstechniken und im Fall der Testosteroneinnahme an chemisches Enhancement geknüpft (vgl. Duttweiler/Passoth 2016: 9). Dass diese Optimierungstechniken auch in Diskursen um queere Körper eine wichtige Rolle spielen, wird im Folgenden deutlich werden.

---

1 Preciados *Testo Junkie* ist sowohl queere Theorie als auch ein autobiographisch dargelegter Selbstversuch der Testosteroneinnahme, worauf im zweiten Teil näher eingegangen wird.

Der ›Fall Caster Semenya‹ – Leistung messen, Geschlecht messen

Nach über elf Jahren des Konflikts mit dem Leichtathletik-Weltverband (»World Athletics«, bis 2019: IAAF) verlor Caster Semenya im September 2020 auch ihre Berufung am Schweizer Bundesgericht gegen die umstrittenen »Eligibility Regulations for the Female Classification (Athletes with Differences of Sex Development)« (vgl. IAAF Athletics 2019a). Dies bedeutet, dass die zweimalige Olympiasiegerin aktuell nicht in den Kategorien 400 Meter und 1 Meile als Frau starten darf – sofern sie nicht ihr Testosteron-Level senkt. Die südafrikanische Läuferin hat jedoch ihren T-Wert keineswegs künstlich verbessert, vielmehr ist Semenya körperlich intergeschlechtlich,[2] ihr Körper produziert auf natürliche Weise mehr endogenes Testosteron. Das Senken ihres T-Werts wäre also ein künstlicher Eingriff in ihren Körper, ein Eingriff, den Semenya vehement ablehnt und der auch dem Ideal eines von künstlichen Mitteln freigehaltenen, ›natürlichen‹ Körpers im Sport (vgl. Heckemeyer 2017: 38) zu widersprechen scheint. Der Leichtathletik-Weltverband aber sieht den Eingriff als notwendig an, um »fair and meaningful competition within the female classification« (IAAF Athletics 2019a: 2) zu gewährleisten. Dies ist eine Regulierung, die kontrovers diskutiert wurde,[3] denn sie ist im Hinblick auf eine lange Geschichte der Geschlechtertests für weibliche Sportler*innen zu sehen, die queere Körper,[4] vor allem trans- und intergeschlechtliche Körper vom Sport ausschließen. Nun mag es ungewöhnlich erscheinen, Caster Semenyas natürlich hohen T-Wert in den Kontext von Optimierungsdiskursen zu stellen, da es sich nicht um einen Vorwurf des Dopings, also illegalen Optimierens mit exogenem Testosteron handelt. Dennoch zeigt

2 Wichtig zu bemerken ist, dass Semenya sich nie als solches bezeichnet hat. Semenya identifiziert sich als Frau und ist in ihrem Heimatstaat Südafrika auch als solche registriert. Dort darf sie auf nationalem Level auch weiterhin in allen Sport-Kategorien als Frau starten (vgl. Pastor 2019: 2).

3 Siehe z.B. World Medical Association 2019; Human Rights Watch 2020.

4 Als »queere Körper« definiere ich hier einerseits Körper, die das Zweigeschlechtersystem überschreiten, also trans-, intergeschlechtliche oder nicht-binäre Körper. Andererseits lassen sich darunter aber auch homo-, bi- oder pansexuelle Körper fassen, die ebenso von Ausgrenzung betroffen sind, gerade auch wenn sie äußerlich nicht den herrschenden Geschlechternormen entsprechen. Caster Semenya fällt dabei unter beide Kategorien, da sie sowohl eine Frau ist, die nicht dem Zweigeschlechtersystem entspricht, als auch mit einer Frau (Violet Raseboya) verheiratet ist.

der Fall erstens wie Testosteron, Leistung und Geschlecht diskursiv zusammengeführt werden und zweitens, dass Optimierungsdiskurse immer auch Normierungsprozesse beinhalten, die nicht nur die Differenz von Norm und Optimum behandeln (vgl. Straub/Sieben/Sabisch-Fechtelpeter 2012: 30), sondern auch Geschlecht und den Umgang mit Ambiguität reglementieren. Zielten die frühen Geschlechtertests vor allem darauf ab, dass keine männlichen Sportler in Frauenkategorien antraten, wird, aufgrund der Schwierigkeit der biologischen Unterscheidung zwischen Männern und Frauen (z.B. über Chromosomen)[5] und der Anerkennung der Existenz von Intergeschlechtlichkeit mittlerweile nicht mehr ein ›falsches Geschlecht‹ deklariert, sondern nur ein Leistungsvorteil durch hohes Testosteron beanstandet (vgl. Pastor 2019: 9). Doch der Leichtathletik-Weltverband hält weiter an den binären Geschlechtsklassen Mann/Frau fest, Testosteron ist nun das zentrale Unterscheidungsmerkmal nach dem Klassifikationen für sportliche Wettkämpfe beschlossen werden. Das Hormon soll vermeintliche Eindeutigkeit verleihen. Testosteron wird als eindeutig gesetzt, wobei die Ambiguität von Testosteron, die sich bei Caster Semenyas Körper und anderen queeren Körpern zeigt, ignoriert wird. Ein Hormon eignet sich besonders für die Einteilung, da es einerseits aufgrund seiner »natürlichen Beschaffenheit als körperinnere Substanz[] entsprechend Objektivität suggeriert[]«, andererseits »da inzwischen das Sprechen über Hormone […] Bestandteil eines alltäglichen Austausches geworden ist […], etwa unter Kraftsport treibenden Männern, die Muskelaufbau gezielt mit ihrem Testosteronwert in Verbindung bringen« (Krämer 2020: 331-332). Seit dem Aufkommen von Doping mit anabolen Steroiden in den 1950er und 1960er Jahren und den seit Jahrzehnten immer wieder medial hohes Aufsehen erregenden Sportskandalen ist der Zusammenhang von Testosteron und Optimierung diskursiv nicht mehr zu trennen.[6] Der in Bezug auf Testosteron hervorstechende Optimierungsdiskurs steht dabei immer auch in Wechselwirkung mit Geschlechterdiskursen. Waren es in den frühen

5 Dies zeigte der Fall von Maria Martínez-Patiño, einer spanischen Hürdeläuferin, die in den 80ern aufgrund ihres Y-Chromosoms und hoher Testosteronwerte zunächst vom Wettkampf ausgeschlossen wurde. Da sie allerdings unter AIS leidet, was dazu führt, dass Testosteron im Körper nicht umgesetzt wird, wurde sie später rehabilitiert (vgl. Fausto-Sterling 2000: 1-2).

6 Dabei scheint es keine Rolle zu spielen, ob es sich um endogenes oder exogenes Testosteron handelt, wie die Behandlung von Caster Semenya zeigt, obwohl die beiden Testosteronarten im Körper sehr unterschiedlich funktionieren (vgl. Jordan-Young/Karkazis 2019: 191-192).

1970er Jahren noch ostdeutsche Sportlerinnen, deren maskulines Aussehen als Beweis für ihren Steroidmissbrauch galt (vgl. Bolton 2020: 66), die die Angst vor der Überschreitung von Geschlechtergrenzen aufriefen, sind es heute queere Körper, die im Fokus der Debatte stehen. Die gesellschaftliche Angst vor geschlechtlicher Fluidität war also immer Teil des Diskurses um Testosteron (vgl. ebd.). Ein diskursiv als eindeutig entworfener Zusammenhang von Testosteron und Optimierung führt nun dazu, dass queere Körper mit höheren endogenen T-Werten[7] gegenüber der Norm entsprechenden Frauenkörpern als ›optimierter‹ Körper konstruiert werden. Optimieren mit Testosteron und Intergeschlechtlichkeit stehen hier in unmittelbarem Bezug zueinander. Dabei bestimmt das Dispositiv der Selbstüberwachung sowohl den privaten Bereich als auch den professionellen Sport. Wenn die systematische Aufzeichnung, Kontrolle und Regulierung des eigenen Bluttestosteron-Levels Voraussetzung für die Teilnahme am Wettbewerb sind (vgl. IAAF Athletics 2019a: 3, 7), werden vom Leichtathletik-Weltverband von den queeren Sportler*innen Quantifizierungs- und Vermessungstechniken verlangt, die dem Optimierungsdiskurs entstammen und zugleich den Fokus des Diskurses auf solche Techniken mitprägen. Hier jedoch sollen die Techniken zur ›De-Optimierung‹ eingesetzt werden. Kontrolltechniken der Optimierung werden zu Kontrolltechniken des Geschlechts. Semenya darf erst als Frau starten, wenn sie leistungsschwächer ist und die bestehende Geschlechterhierarchie im Sport nicht in Frage stellt, obwohl sie weder den Weltrekord der Frauen noch den der Männer übertraf (vgl. Günter 2017: 126). Die erforderlichen Testosteronmessungen führen zu einer Normierung durch Quantifizierung. Zahlen werden als vermeintlich objektiv und eindeutig gesetzt, sie dienen dazu, Ambiguitäten verschwinden zu lassen. Nicht nur (De-)Optimierung, sondern auch Geschlecht wird über Testosteronwerte als messbar gesetzt. Rationalisierungslogiken des Sports führen zum Ausschluss jeglichen weiteren Geschlechts. Sie nehmen damit eine regulative und im Sinne Foucaults biopolitische Funktion ein, die Leistung und Geschlecht gleichermaßen betrifft. Paul B. Preciados queer-theoretischer Erweiterung von Foucaults Biopolitik-Konzept zum »pharmakopornographischem Regime«

7 Neben inter* Personen stehen selbstverständlich auch trans Frauen hier häufig in der Kritik, da sie angeblich durch das vor ihrer Transition auf den Körper einwirkende Testosteron, einen körperlichen Vorteil hätten. Sie werden deshalb von vielen sportlichen Wettbewerben ausgeschlossen.

(Preciado 2013: 75) macht hier deutlich, wie die Regulierungspraktiken im Diskurs um Hormone in den Körper eindringen:

> »In disciplinary society, technologies of subjectivization controlled the body externally like orthoarchitectural apparatuses, but in the pharmacopornographic society, the technologies become part of the body: they dissolve into it, becoming somatechnics. As a result, the body-power relationship becomes tautological: technopolitics takes on the form of the body and is incorporated.« (Ebd.: 78)

Biotechnologie, die Produktion von synthetischen Hormonen und die Endokrinologie führen zu einer »Miniaturisierung« der Kontrollmechanismen, die vom natürlichen Körper ununterscheidbar werden (vgl. ebd.: 77, 79). Preciado spricht zwar von der Wirkung von künstlichen Hormonen auf den Körper, bei Caster Semenya zeigt sich allerdings, dass nicht nur pharmazeutisch produzierte Hormone unter die Kontrollmechanismen des pharmakopornographischen Regimes fallen. So lassen sich sowohl der für Fitness Testosteron-spritzende Mann, die durch Verhütungsmittel Östrogene-schluckende Frau, als auch die verlangte künstliche Testosteronsenkung bei Semenya als Technik des Regimes einordnen, da in allen Fällen durch biotechnologische oder pharmakologische Techniken die Materialität der Körper konstruiert, also »Technogender« erzeugt werden (vgl. ebd.: 128). Preciados »Technogender«-Konzept fasst Geschlecht als »synthetic, malleable, variable, open to transformation, […] as well as produced and reproduced technically« (ebd.: 105-106). Er vertieft damit Butlers Performativitätsthese: Geschlecht ist nicht mehr nur an der Körperoberfläche performativ, sondern wird auch anhand von Körperflüssigkeiten wiederholt konstruiert (vgl. ebd.: 110).

Im Falle von Testosteron erzeugen über das Hormon optimierte Männerkörper ›techno-performativ‹ ein Bild von männlicher Leistungsstärke. Diese Kopplungen führen dazu, dass jegliche außer der Norm fallenden Hormonwerte als illegitim gesehen werden, auch dem queeren Körper mit höherem T-Wert wird derselbe Leistungsvorteil zugeschrieben, ohne dass diese Verbindung hinterfragt wird. Vielmehr werden queere Frauen stigmatisiert und mit männlich codierten Merkmalen in Verbindung gebracht.[8] Der Optimierungslogik um Testosteron unterliegt dabei einem Fehlschluss: Testosteron wird als männliches Geschlechtshormon diskutiert, Männer leistungsstärker

8 Im medialen Diskurs wird besonders Semenyas tiefe Stimme und ihr als männlich gelesener Körperbau immer wieder betont (vgl. Krämer 2020: 300, 315).

als Frauen gesehen und somit Testosteron mit hoher Leistung gleichgesetzt (vgl. Degele/Schmitz 2016a: 4). Optimierung mit Testosteron hieße in diesem Fall ›männlicher werden‹, womit »Vorstellung[en] von geschlechtlicher Über- und Unterlegenheit« (Krämer 2020: 323) reproduziert werden. Sowohl in Bezug auf Leistung als auch in Bezug auf Geschlecht wird hier keine Ambiguität zugelassen. Es zeigt sich, dass, ob etwas als eindeutig oder nichteindeutig gilt, ebenso von Normierungsprozessen bestimmt ist. Unter allen Umständen wird versucht, das Zweigeschlechtersystem aufrechtzuerhalten, gerade wenn Semenya offengelassen wird, ohne Testosteronsenkung in der männlichen Kategorie starten zu können. Intergeschlechtlichkeit wird damit unzutreffenderweise über das als männlich definierte Testosteron »als verborgenes männliches Geschlecht identifiziert« (ebd.: 16), um den queeren Körper als transgressiv darzustellen. Hier erfolgt eine doppelte Exklusionsbewegung: Der queere Körper muss den Geschlechternormen angeglichen werden oder wird über das Argument der unfairen Bevorteilung vom Sport ausgegrenzt, wobei der angestrebte Schutz für »alle Frauen«[9] bereits marginalisierte queere, Schwarze[10] Frauen wie Caster Semenya abermals exkludiert (vgl. Heckemeyer 2017: 39).

Auch der kausale Zusammenhang von hohem Testosteron und hoher athletischer Leistung ist keineswegs gegeben. Testosteron unterliegt starken Messungsschwankungen, wodurch es sich nicht eindeutig bestimmen lässt. Die vom Leichtathletik-Weltverband in Auftrag gegebene Studie, die den Zusammenhang zwischen Testosteron und Leistung beweisen sollte, ist heftig kritisiert worden (vgl. Pielke Jr./Tucker/Boye 2019) und wurde 2021 schließlich offiziell korrigiert und zurückgezogen (vgl. Bermon/Garnier 2021).[11] Speziell zu intergeschlechtlichen Personen gibt es bisher zu wenige Studien, um beurteilen zu können, wie Testosteron sich auf ihre Leistung auswirkt (vgl. Karkazis et al. 2012: 8). Caster Semenya konnte sich trotz ihres ungeregelten Testosteron-Spiegels 2021 in der Kategorie des 5000m-Distanz-Laufs nicht mal für Olympia qualifizieren. Wenn Testosteron einen athletischen Vorteil

9 Wortlaut der Pressemitteilung des IAAF: »to ensure fair competition for all women« (IAAF Athletics 2019b).

10 Der Faktor *race* ist hier ebenso entscheidend und wurde bereits von einigen Forscher*innen ausführlich behandelt, siehe dafür Günter 2017; Krämer 2020: 347-368.

11 Leider hat dies keine Auswirkungen für Semenyas Fall, da sich das Gerichtsurteil nicht nur auf die jetzt zurückgezogene Studie stützte, der Leichtathletik-Weltverband hält weiterhin an der Regel fest (vgl. Heeß 2021).

brächte, hätte ihr höheres Testosteronlevel Semenya hier ebenso einen Vorsprung verschaffen müssen. Testosteron ist jedoch kein eindeutiges Indiz für Leistungssteigerung in *jeder* Sportart (vgl. Jordan-Young/Karkazis 2019: 162-163) und somit auch ambig in Bezug auf Optimierung.

Im ›Fall Semenya‹ ist das letzte Wort noch nicht gesprochen, so gab sie bereits im November 2020 bekannt, dass sie vor den European Court of Human Rights ziehen will. Als queere Frau mit hohem Testosteronwert subvertiert Caster Semenya die herrschenden Kopplungen zu Männlichkeit. Der queere Körper widerspricht dem Zweigeschlechtersystem, Testosteron wird ambiguiert. In Nicht-Eindeutigkeit zu leben erfordert aber gewisse Freiheiten, Ambiguität ist ein Privileg, das Caster Semenya nicht zuteilwird. In der Betrachtung dessen, wem Mehrdeutigkeiten zugestanden werden und von wem Eindeutigkeit eingefordert wird, spielt Normierung eine wichtige Rolle. Außerhalb der Normen stehend muss Caster Semenya – wie Judith Butler sagen würde – »außer sich« leben (vgl. Butler 2011), mit beschränkter körperlicher Autonomie. Dieses »Außer sich«-Sein teilt sie mit der*dem Protagonist*in von Sasha Marianna Salzmanns gleichnamigen Roman, der nun im zweiten Teil näher beleuchtet werden soll.

Sasha Marianna Salzmanns »Außer sich« – Testosteron regulieren, Geschlecht überschreiten

»›Wenn du mich anschaust – bin ich ein ER oder eine SIE?‹« (Salzmann 2017: 222),[12] fragt Alissa oder Ali, später Anton genannt, die*der queere Protagonist*in aus Sasha Marianna Salzmanns Romandebüt.[13] Salzmann, queere Autor*in und Theatermacher*in,[14] hat in *Außer sich* eine außerhalb der binären Geschlechterordnung stehende Figur geschaffen, die mit ihrer Identität kämpft. Der Roman umfasst dabei nicht nur Alis Überschreitung von Geschlechtergrenzen mithilfe der selbstregulierten Testosteroneinnahme, sondern überblickt vier Generationen ihrer*seiner Familie, geprägt von

12 Sasha Marianna Salzmanns *Außer sich* (2017) wird im Folgenden unter der Sigle »AS« im Fließtext zitiert.

13 Da Ali sowohl als transmaskuline Person als auch als nicht-binär gelesen werden kann und im Roman für sie*ihn sowohl die Pronomen sie/ihr als auch er/ihm verwendet werden, wird hier die Schreibweise mit Asterisk und beiden Pronomen gewählt.

14 Salzmann identifiziert sich selbst als queer und nicht-binär (vgl. Salzmann 2020: 13, 16).

russisch-jüdischer Geschichte, Migration und Erfahrungen von Antisemitismus. Von den Analepsen über Odessa, Wolgograd und Moskau geht es über Deutschland schließlich nach Istanbul, dem Ort, an dem Ali vergeblich nach ihrem*seinem verschwundenen Bruder Anton sucht. Es kommt dabei nicht nur zu Fluidität zwischen den Geschlechtern, sondern auch zu Fluidität zwischen Sprachen, Nationen (vgl. Abdelrassoul 2019) und Selbstvorstellungen. Ali wechselt ihre*seine Pronomen, nimmt den Namen ihres*seines Zwillingsbruders Anton an und unterläuft eine Vielzahl an »deconstructions, defying fixed subject positions« (Bühler-Dietrich 2020: 2), bei denen ihr*sein Selbst immer instabiler wird, zeitweise sogar fast verschwindet (vgl. AS 272-273). Die Testosteroneinnahme erfolgt demnach von einem Subjekt, das von vorneherein fluid und von Auflösung begriffen ist (vgl. AS 20, 35, 45), was sich im Text durch narrative Ambiguität (vgl. Scheffel 2009) zeigt. Nicht nur folgt die fragmentarische Struktur des Romans keiner Chronologie, es ist eine »*variantenhafte Form des Erzählens* [Hervor. i.O.], bei der nie ganz sicher zu sein scheint, ob die erzählten Begebenheiten sich innerhalb der diegetischen Welt ›tatsächlich‹ ereignet haben« (Krenz-Dewe 2019: 328).

Durch die Nutzung von »narrationsspezifische[n] Formen der Mehrdeutigkeit« wird Literatur zu einem Ort, »an dem eine Kultur das Wechselverhältnis von Erfahrung, Ereignis und Erzählung und damit die Grundlagen und Voraussetzungen der narrativen Ordnung von Geschehen erprobt und reflektiert« (Scheffel 2009: 99). Die Form des literarischen Werks erfüllt damit eine epistemologische Funktion – in diesem Fall im Rahmen der Produktion und Zirkulation von Wissen um Testosteron. Es soll nun erläutert werden, wie die dargestellte queere Testosteronpraktik vor dem Hintergrund von Optimierungsdiskursen und Geschlechtstransitionen von Ambiguität geprägt ist.

Bereits vor der Einnahme von Testosteron widerspricht Ali weiblichen Geschlechternormen (vgl. Bühler-Dietrich 2020: 4), sie*er will als Kind keine Kleider anziehen (vgl. AS 36), trägt Männerhemden (vgl. AS 219), bindet sich ihre*seine Brüste ab (vgl. AS 301), geht zum Boxtraining und unter die Männerdusche (vgl. AS 222-223). Im Rahmen von Alis Suche nach ihrem*seinem Bruder Anton wird im Roman dann ein Porträt der Istanbuler LGBTQIA+-Szene entworfen. Ali besucht die Drag Bars im Stadtteil Beyoğlu (vgl. AS 32-34), in denen es von Menschen wimmelt, »die ihr Geschlecht wechselten je nach Tageszeit« (AS 128), und lauscht der Musik der türkischen trans Sängerin Bülent Ersoy, von deren Geschichte und vorgenommenen »geschlechtsangleichenden Maßnahmen« (AS 34) ihr*ihm ›Stadtführer‹ Mustafa erzählt. Bereits hier wird Ali das erste Mal mit Zwillingsbruder Anton narrativ über-

blendet, der plötzlich in einer Spiegelszene erscheint und wieder verschwindet (vgl. AS 35). Auch lernt Ali hier Katho kennen, einen trans Mann, der sich auf dem Schwarzmarkt besorgtes Testosteron spritzt (vgl. AS 120-122), und mit dem Ali schließlich selbst Testosteron nimmt (vgl. AS 235). Alis Verhalten wird von Salzmann allerdings von Kathos Testosteronpraktik unterschieden: »Kato knows that he's a man, so he takes drugs to be one. Ali never really needed them« (Tramontana 2020). Im Roman wird der Grund für die Testosteroneinnahme Alis offengelassen: »Ich hatte mir keine Erklärung überlegt. Keine Rede, kein Bekenntnis, noch nicht mal die Formulierung eines Wunsches, ich hatte überhaupt nicht nachgedacht. Irgendetwas in mir hatte gesprochen, und ich folgte diesen Wörtern, die aus mit herausflogen wie Vögel« (AS 235). Die intertextuellen (Kapitel »Testo« (AS 211-236)) und peritextuellen Verweise (»Preciado« ist in der Danksagung genannt (AS 366)) auf Preciados *Testo Junkie* legen eine Verbindung mit Preciados Praktik nahe.[15]

Neben seines bereits erwähnten queer-theoretisch erweiterten Biopolitik-Konzepts schreibt Preciado in *Testo Junkie* auch über seine eigene Testosteronpraktik, sein Buch sei ein »testosterone-based, voluntary intoxication protocol […]. A body-essay« (Preciado 2013: 11). Er[16] schreibt: »I'm not taking testosterone to change myself into a man or as a physical strategy of transsexualism; I take it to foil what society wanted to make of me« (ebd.: 16). Testosteron dient hier nicht der geschlechtlichen Transition, ist jedoch Teil einer queeren Praktik, die sich gegen das pharmakopornographische Regime und die staatlich- bzw. pharmazeutisch-kontrollierte Distribution von Hormonen wehrt (vgl. ebd.: 55). Diese nennt Preciado »gender hacking« (ebd.), eine spielerisch-experimentelle Testosteronpraktik, die weder an Geschlechternormen wie das Zweigeschlechtersystem, noch an neoliberale Optimierungsnormen, die Testosteron an Leistungssteigerung binden, geknüpft ist. Biopolitische Kontrollmechanismen werden damit subvertiert, Testosteron angeeignet, indem medizinische Instanzen ausgelassen werden, der Körper autonom reguliert, da

15 Salzmann äußerte sich zum Einfluss Preciados auf den Roman in mehreren Interviews: »›He [Preciado, A.d.A.] completely shaped my thinking since university. Testo Junkie was an especially big inspiration for my book. The idea of taking hormones not to fit in, but to say, ›I hack gender. I play with it. I don't want your privileges. I don't want you to like me,‹ is basically what Ali is doing.‹« (Tramontana 2020)

16 Anmerkung: Zum Zeitpunkt von *Testo Junkie* identifizierte sich Preciado noch als Frau, mittlerweile identifiziert er sich aber als Mann (vgl. Preciado 2019: 29-32).

die Dosis selbst gewählt wird. Preciado nimmt Testosteron somit ähnlich einer illegalen Droge (vgl. ebd.: 56). Es wird nicht nur der Zwang zur medizinischen Diagnostik für trans Personen sowie die Maxime der Leistungssteigerung um Testosteron in Optimierungsdiskursen in Frage gestellt, sondern auch, wie Testosteron mit Geschlecht, genauer Männlichkeit verknüpft ist:

> »Testosterone isn't masculinity. Nothing allows us to conclude that the effects produced by testosterone are masculine. The only thing that we can say is that, until now, they have as a whole been the exclusive property of cis-males. Masculinity is only one of the possible political (and nonbiological) by-products of the administration of testosterone. It is neither the only one nor, over the long term, the one that will dominate socially.« (Ebd.: 141)

Die Veränderungen des Körpers durch Testosteron müssen nicht zu einer Maskulinisierung führen (vgl. ebd.: 143). Veränderungen durch Testosteron seien lediglich ein »molecular becoming« (ebd.).

In *Außer sich* zeigt sich eine ähnliche Testosteronpraktik: Ali »hatte ein Ziehen im Magen, vor den Augen Kaleidoskopfunken, die Musik war wie ein Wanzenschwarm, als hätte er eine Hautschicht weniger, als wäre er auf LSD, aber LSD hatte er nicht genommen. Testosteron, einmal die Woche« (AS 347). Das Hormon scheint hier rauschartig zu wirken, verändert die Wahrnehmung und das Körpergefühl von Ali. Das Testosteron lässt Alis Gefühle »Achterbahn« fahren: »als wäre ich in einer permanenten Adoleszenz« (AS 261). Dieses pubertäre Stadium, in das Ali hier durch Testosteron versetzt wird, ist grundsätzlich als Zwischen- und Umbruchstadium aufzufassen, das durch Unbestimmtheit und Entwicklung charakterisiert ist. Ali ist durch das Testosteron von einem »Werden« oder »becoming« begriffen – zu wem oder welchem Geschlecht bleibt dabei offen.

Dennoch findet mit der Testosteroneinnahme eine Auseinandersetzung mit Männlichkeit statt. Alis körperliche Veränderungen drücken sich durch breitere Schultern, Muskeln an den Oberarmen (AS 262), einem stärkeren Händedruck, einem Bart (AS 184) und Stimmbruch (AS 341) aus. Die Hormoneinnahme führt also zu traditionell als männlich gelesenen Körpermerkmalen. Ali ist dabei jedoch die Absetzung zum Vater sehr wichtig:

> »Und es mag seltsam klingen, aber die einzige Angst, die sich von da an einstellte oder an die ich mich am klarsten erinnere, war nicht die vor den Spritzen oder dem Stimmbruch, dem Haarausfall auf dem Kopf und dem Haarbefall auf dem Rücken, den Blicken auf der Straße und den Blicken innendrin.

> Die einzige Angst, an die ich mich deutlich erinnere und die bis heute nicht nachgelassen hat, war, dass ich jetzt, wo ich ein Sohn war, werden würde wie mein Vater.« (AS 235)

Nach der ersten Einnahme von Testosteron hat Ali vor allem Angst, der von ihrem*seinem Vater repräsentierten Männlichkeit zu entsprechen, die mit negativen Konnotationen wie Versagen, Davonlaufen, Alkoholsucht, sowie Gewalt gegen Ehefrau und Kinder einhergeht (vgl. AS 84-85, 112-113, 263). Gleichzeitig möchte Ali aber auch nicht vom Vater als »Schwächling« (AS 236) gesehen werden. Die Testosteronpraktik ist hier vor allem mit dem Wunsch nach Stärke verbunden, so äußert Ali das erste Mal den Wunsch, Testosteron zu nehmen, nachdem ihr*sein Freund Katho vergewaltigt worden ist (vgl. AS 231-235). Dies kann als eine »assertive action« (Bühler-Dietrich 2020: 13) gelesen werden. Ali möchte sich vor Gewalt, der transidente, queere Personen besonders ausgesetzt sind, und somit auch ihrer*seiner eigenen Verletzbarkeit schützen und sich über ihrem*seinen Körper emanzipieren. Ali ist besonders neidisch auf die Körpergröße der Männer:

> »Ali […] beobachtete die Gäste, vor allem die Männer. Begutachtete ihre breiten Schultern, maß die Länge ihrer Bärte, […] studierte die Haltung […]. Vor allem auf ihren Körperwuchs war Ali neidisch, das Testosteron machte so einiges mit seinem Körper, aber in die Höhe schießen würde er nicht mehr. Seine Konzentrationsfähigkeit hatte sich verändert, war jetzt höher und kürzer, schärfer, und gleichzeitig war ihm ständig nach Weinen zumute, oder er war gereizt, meistens beides gleichzeitig, er hatte mehr Hunger als sonst, eigentlich immer, seine Muskeln an den Schultern und Oberarmen und Waden fühlten sich an wie Würmer, die jeden Tag fetter wurden […]. Er wollte ficken. Viel und lange ficken. Sein Rücken war übersät mit Pubertätspickeln, sie wurden mit jedem Tag mehr. Der Stimmbruch ließ sich noch halbwegs kontrollieren, auf den Haarbefall an den Beinen wartete er noch.« (AS 349)

In der queeren Praktik sind somit Optimierungswünsche beinhaltet. Gleichwohl sollte dies aber nicht als neoliberale Optimierungslogik missverstanden werden. Die Betrachtung des kulturellen Kontextes (in der Türkei sind queere Identitätskonstruktionen größtenteils marginalisiert) sowie des Kontextes im Roman sind dabei wichtig. Ali ist eine marginalisierte queere Figur, die »an den Grenzbereichen der kulturellen Intelligibilität verortet« (Krenz-Dewe 2019: 333) ist, zudem sucht sie*er in einer von Selbstauflösung begriffenen Welt nach Orientierung, sie*er kann über das illegal besorgte Testosteron an

körperlicher Stärke gewinnen und »Selbstermächtigung erleb[en]« (Krenz-Dewe 2019: 348).[17] Die Testosteroneinnahme ist somit eine Subversion von (Geschlechts-)Normen, keine Bestätigung westlicher Optimierungsnormen. So werden gerade auch die Nachteile der Testosteroneinnahme (vgl. auch AS 261, 344) wie Haarausfall, Pickel und Gefühlsschwankungen im Roman hervorgehoben. Die Testosteroneinnahme ist stark Ambiguität erzeugend, dies ist narrativ repräsentiert. Vor allem das »doubling of Ali and Anton« (Bühler-Dietrich 2020: 9) zeigt dies immer wieder. Es ist unklar, ob Ali sich ihren*seinen Bruder Anton nur ausdenkt (vgl. AS 275), ob er so existiert, wie er in drei Kapiteln auftritt (vgl. AS 279-340) oder ob Ali über Testosteron zu Anton wird/werden will (»als ich ihnen von Ali erzählte und wie sie zu Anton wurde« (AS 210)).[18] So wiederholt sich z.B. die Spiegelszene am Anfang des Romans (vgl. AS 35), nachdem Ali angefangen hat, Testosteron zu nehmen. Diesmal sieht Ali jedoch nur noch sich selbst in der verspiegelten Decke (vgl. AS 347), wo vorher Anton neben ihr aufgetaucht war. Mehrdeutigkeiten können aber auch im narrativen Sinne »im Blick auf den ontologischen Status des Erzählten, den pragmatischen Status der Erzählrede und auf die zeitlich-räumliche und kausale Ordnung von Geschehen« (Scheffel 2009: 97) entstehen. Der Roman schöpft dies zum einen mit wechselnden und unzuverlässigen Erzählinstanzen aus, mit der Mehrsprachigkeit (vgl. z.B. AS 226-227, 274) und Vielstimmigkeit der Erzählung, sowie in der nicht-linearen, kausalitätslosen (vgl. AS 274) und außer der Zeit stehenden (vgl. AS 44) Struktur des Erzählten. Es entsteht eine »poetics of possibility and potentiality« (Lizarazu 2020: 12) (»Ich reihe meine Vielleichts aneinander« (AS 86)), die Ambiguität auf mehreren Ebenen erzeugt. Sowohl die Narration als auch die Testosteronpraktik selbst sind somit von Ambiguität geprägt. Die Ambiguität von Testosteron entsteht dabei aber nicht nur in der Auslösung sowohl negativer als auch optimierenden Effekte auf den Körper, sondern auch im Sinne von Judith Butlers

17 Krenz-Dewe argumentiert auch, dass es durch das Testosteron zu einer »identitären Neupositionierung« (Krenz-Dewe 2019: 330) für Ali kommt, die überhaupt erst die Voraussetzung für die Auseinandersetzung mit der Familiengeschichte bildet (vgl. Krenz-Dewe 2019: 348-349).

18 Für eine ausführliche Untersuchung der Dopplung von Ali/Anton und des Zwillingsmotivs vgl. Krenz-Dewe 2019, Krenz-Dewe entwickelt dort eine Lesart, die Ali/Anton als zwei »mögliche Versionen eines Ichs« (Krenz-Dewe 2019: 329) erfasst: »[Anton] scheint eine mögliche, und für Ali nicht einholbare Variante ihres Ichs darzustellen. Auch scheint Ali Anton nach und nach als Teil ihrer selbst zu begreifen.« (Krenz-Dewe 2019: 329)

Konzept der Iterabilität in der Handlung selbst (vgl. Wagner-Egelhaaf 2009: 50-51). Einerseits wird die Norm der Hormoneinnahme affirmiert, wobei Ali zudem Angst vor dem Reproduzieren von toxischer Maskulinität durch Testosteron hat. Andererseits entsteht im Zitieren der Praxis auch das Potential einer kritischen Subversion (vgl. Butler 2001: 95). Ali ist nicht automatisch ein Mann (vgl. AS 272) oder möchte ein Mann werden, nur weil sie*er Testosteron nimmt. Es bleibt unklar, ob Ali eine Frau ist, die Testosteron nimmt, ähnlich wie von Preciado in *Testo Junkie* beschrieben, ob Ali eine Transition zum Mannsein mithilfe von Testosteron durchführt oder ob Ali einfach nicht-binär ist, aber mithilfe von Testosteron Maskulinität bzw. ein maskulines Aussehen aufbauen will. Ein traditionelles Coming-Out-Narrativ als verbales Bekenntnis einer soliden Identität wird im Roman vermieden, stattdessen kann als ›Outing‹ von Ali die Äußerung des Wunsches nach einer Testosteroneinnahme gesehen werden (vgl. AS 235). Die Festlegung oder Äußerung einer festen Identität, wie sie bei Coming-Out-Narrativen üblich ist, wird dabei umgangen und mit der performativen Praktik des Testosteroneinnehmens ersetzt. Somit wird ganz im Sinne der Romanausrichtung auf Fluidität eine Handlung anstelle einer Festlegung von Identität fokussiert, ein Selbst, das sich durch Praktiken formt, anstelle eines statischen Selbst steht im Vordergrund. Stabile Geschlechterzuschreibungen sind hier nicht möglich.

Die Praktik der Testosteroneinnahme ist nicht nur bei trans Männern, sondern auch bei nicht-binären Personen durchaus üblich (vgl. Bolton 2019). Testosteron wird dabei besonders von spätestens bei der Geburt dem weiblichen Geschlecht zugeordneten, nicht-binären Personen dazu eingesetzt wird, Geschlecht aufzulösen statt zu bestätigen (Bolton 2020: 161-162), da es (besonders in niedriger Dosierung beim sogenannten ›microdosing‹) eine Entfernung oder Abstoßung der zugewiesenen Weiblichkeit bedeuten kann, ohne jedoch zwangsläufig eine Transition zum Mannsein zu repräsentieren. Es wird vielmehr Androgynität oder Nicht-Weiblichkeit erzeugt und eine binäre Transition vermieden. Auch darin zeigt sich die Ambiguität von queeren Testosteroneinnahmen. Testosteron wird nicht zwangsläufig eingesetzt, um eine interne Identität körperlich zu externalisieren (vgl. ebd.: 163). Auch für Ali ist dies zutreffend, besonders auch, weil Alis Identität von vornherein in der Schwebe ist. Die Praktik wird als Vermännlichungspraktik dekonstruiert und der Roman deutet wieder und wieder auf Ambiguität hin. Auch Maskulinität selbst wird bei dieser Praktik resignifiziert und reambiguiert. Dies findet auch im Roman statt, wenn Ali versucht, Maskulinität nicht entlang des Vorbilds ihres Vaters auszuleben. Alis Aufnahme des intergenerationalen

Dialogs über die Familiengeschichte nach ihrer*seiner Rückkehr aus der Türkei und die damit zusammenhängende Konfrontation der an den Frauen der Familie verübten Gewalt (vgl. z.B. AS 269) kann als Teil dieses Prozesses gesehen werden. Es entsteht eine Widerstandspraktik, die Kopplungen von traditioneller Männlichkeit oder Mannsein überhaupt an Testosteron unterläuft. Dennoch wird an der Hormoneinnahme festgehalten, da es im Sinne Preciados im pharmakopornographischen Regime kein Außerhalb geben kann (vgl. Preciado 2013: 129). Die Praktik zeigt die »completely technoconstructed, undeniably multiple, malleable, and mutable nature of bodies« (ebd.: 230). Es kann deshalb auch nicht zu einer ›Selbstfindung‹ durch Testosteron kommen:

> »›Das mit dem Testo, das mit dem Spritzen?‹ Katho holte seine [Alis] Aufmerksamkeit wieder zurück an den Tisch.
> ›Ein Versuch.‹
> ›Für dich ist alles ein Spiel.‹
> ›Was willst du hören? Dass ich jetzt plötzlich weiß, wer ich bin, was das alles soll, mir den Sinn des Lebens injiziere in Testosteronform?« (AS 353)

Den »Sinn des Lebens« findet Ali über Testosteron nicht, die Praktiken um Testosteron sind in der queeren Perspektive auf das Hormon dafür zu ambig. Kohärenz und Festschreibung werden für Fluidität und Ambiguität[19] eine Absage erteilt. Die Beschäftigung mit Sasha Marianna Salzmanns *Außer sich* als literarischem Werk kann somit dazu beitragen, dass das Verständnis für diese binäre Ordnungen aufbrechende Ambiguität gesteigert wird.

Fazit

Testosteron als eindeutiges Indiz für Optimierung und Geschlecht? Der Optimierungsdiskurs um Testosteron beinhaltet Normierungsprozesse, die diesen Zusammenhang als evident konstruieren. Dabei werden Geschlechterhierarchien reproduziert und das Zweigeschlechtersystem aufrechterhalten. Der ›Fall Caster Semenya‹ hat gezeigt, wie queere Körper diese Vorstellungen und Normen subvertieren. Das Hormon ist nicht gleichzusetzen mit Männlichkeit oder Leistung. Testosteron im queeren Körper erzeugt Ambiguität

---

19 Ambiguität kann dabei nicht mehr nur als Zwei-, sondern muss als Mehrdeutigkeit verstanden werden, da jegliche Binarität sich auflöst.

und löst Geschlechterbinarität auf. Auch ist die Praktik der Testosteroneinnahme nicht an neoliberale Selbstoptimierungsbestrebungen gebunden, vielmehr zeigen sich in queeren Praktiken, wie in Salzmanns *Außer sich* beschrieben, spielerisch-experimentelle Aneignungen des Hormons, die die widersprüchlichen Effekte von ›Testo‹ auf den Körper hervorheben. Narrationsspezifische Formen der Mehrdeutigkeit illustrieren in der Erzählung der Praktik die Ambiguität von Testosteron und der Hormoneinnahme. Testosteron wird resignifiziert und ist nicht mehr mit traditioneller Männlichkeit verbunden. Die in queeren Praktiken gezeigte Subversion ruft die Frage auf, was passieren würde, wenn jede*r eigenständig über seine Hormonwerte verfügen könnte. Was würde passieren, wenn Testosteron über Optimierungspraktiken hinaus genutzt würde? Wie würde sich unser Konzept von Geschlecht verändern? Welchen Einfluss haben Hormone wie Testosteron wirklich auf unseren Körper, unsere Leistung? Dies sind Fragen, die nicht erst in ferner Zukunft relevant werden, denn deutlich ist: ›Technogender‹ sind schon jetzt überall – der selbstoptimierende Fitnessjunkie ist dem queeren Körper in seiner Vermessung und Selbstregulation des Testosterons ähnlicher als gedacht.

Literatur

Abdelrassoul, Noha (2019). Interview mit Sasha Marianna Salzmann. Die Falle eines Jahrhunderts. Abrufbar unter: https://de.qantara.de/inhalt/interview-mit-sasha-marianna-salzmann-die-falle-eines-jahrhunderts?nopaging=1 (Stand: 04.02.2021).

Bermon, S./Garnier, P-Y. (2021). Correction: Serum androgen levels and their relation to performance in track and field: mass spectrometry results from 2127 observations in male and female elite athletes. In: Br J Sports Med 55:17, 1.

Bolton, Rillark M. (2019). Reworking Testosterone as a Man's Hormone. Non-Binary People using Testosterone within a Binary Gender System. In: Somatechnics 9:1, 13-31.

Bolton, Rillark M. (2020). Fluid Realities. Exogenous testosterone and the multiplication of trangender worlds. Abrufbar unter: https://ses.library.usyd.edu.au/bitstream/handle/2123/21748/Bolton_RBM_Thesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y (Stand: 30.12.2021).

Bühler-Dietrich, Annette (2020). Relational Subjectivity. Sasha Marianna Salzmann's Novel Außer sich. In: Modern Languages Open 1, 1-17.

Butler, Judith (2001). Psyche der Macht. Das Subjekt der Unterwerfung. Frankfurt a.M.

Butler, Judith (2011). Die Macht der Geschlechternormen und die Grenzen des Menschlichen. Frankfurt a.M.

Degele, Nina/Schmitz, Sigrid (2016a). Can't believe you're a woman. Testosteron als Geschlechts- und Leistungsindikator im Sport. In: Wespennest 170, 3-6.

Degele, Nina/Schmitz, Sigrid (2016b). Testosteron als bio-soziales Konzept. Zur wechselseitigen Transformation von Hormonen, Körpern und Sozialem. In: Paula-Irene Villa et al. (Hg.): Cut'n paste the body. Frankfurt a.M., Abrufbar unter: https://www.soziologie.uni-freiburg.de/personen/degele/dokumente-publikationen/Schmitz_Degele_Testosteron%20als%20bio-soziales%20Konzept_formatiert.pdf (Stand: 04.02.2021).

Duttweiler, Stefanie/Passoth, Jan-Hendrik (2016). Self-Tracking als Optimierungsprojekt? In: Duttweiler, Stefanie et al. (Hg.) Leben nach Zahlen. Self-Tracking als Optimierungsprojekt? Bielefeld, 9-42.

Fausto-Sterling, Anne (2000). Sexing the Body. Gender Politics and the Construction of Sexuality. New York.

Günter, Sandra (2017). Postkoloniale Denk- und Deutungsmuster im Feld des Sports. In: Sobiech, Gabriele/Günter, Sandra (Hg.) Sport & Gender – (inter)nationale sportsoziologische Geschlechterforschung. Theoretische Ansätze, Praktiken und Perspektiven. Wiesbaden, 121-137.

Heckemeyer, Karolin (2017). Geschlechterdifferenzen im Sport. Leistungsklassen, selektive Geschlechtertests und die Reproduktion weiblicher Unterlegenheit. In: Müller, Marion/Steuerwald, Christian (Hg.) ›Gender‹, ›Race‹, und ›Disability‹ im Sport. Von Muhammad Ali über Oscar Pistorius bis Caster Semenya. Bielefeld, 25-50.

Heeß, Jutta (2021). Fall Semenya. Korrigierte Studie zu hohen Testosteronwerten. Abrufbar unter: https://www.deutschlandfunk.de/fall-semanya-korrigierte-studie-zu-hohen-testosteronwerten-100.html (Stand: 11.02.2022).

Human Rights Watch (2020). »They're Chasing Us Away from Sport«. Human Rights Violations in Sex Testing of Elite Women Athletes. Abrufbar unter: https://www.hrw.org/report/2020/12/04/theyre-chasing-us-away-sport/human-rights-violations-sex-testing-elite-women (Stand: 04.02.2021).

IAAF Athletics (2019a). Eligibility Regulations for the female classification (Athletes with differences of sex development). Abrufbar unter: https://

www.iaaf.org/download/download?filename=c402eb5b-5e40-4075-8970-d66fccb10d41.pdf&urlslug=Explanatory%20Notes%3A%20IAAF%20Eligibility%20Regulations%20for%20the%20Female%20Classification (Stand: 04.02.2021).

IAAF Athletics (2019b). IAAF published briefing notes and Q&A on Female Eligibility Regulations. Abrufbar unter: https://www.worldathletics.org/news/press-release/questions-answers-iaaf-female-eligibility-reg (Stand: 04.02.2021).

Islam, Rakibul M. et al. (2019). Safety and efficacy of testosterone for women. A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trial data. In: The Lancet Diabetes & Endocrinology 7:10, 754-766.

Jordan-Young, Rebecca M./Karkazis, Katrina (2019). Testosterone. An unauthorized biography. Cambridge/London.

Karkazis, Katrina et al. (2012). Out of Bounds? A Critique of the New Policies on Hyperandrogenism in Elite Female Athletes. In: The American Journal of Bioethics 12:7, 3-16.

Krämer, Dennis (2020). Intersexualität im Sport. Mediale und medizinische Körperpolitiken. Bielefeld.

Krenz-Dewe, Linda (2019). Widerspenstige (Erinnerungs-)Körper in Sasha Marianna Salzmanns Außer sich. Zum Zusammenhang von Körper, Gedächtnis und Erzählung. In: Bühler-Dietrich, Annette (Hg.) Feminist Circulations between East and West/Feministische Zirkulationen zwischen Ost und West. Berlin, 327-355.

Kunstmann, Antje (2020). So erhöhst du deinen Testosteronspiegel – ganz natürlich. In: Men's Health, 17.07.2020, https://www.menshealth.de/potenz/so-steigern-sie-ihren-testosteronspiegel/ (Stand: 01.02.2021).

Lizarazu, Maria Roca (2020). Ec-static Existences. The Poetics and Politic of Non-Belonging in Sasha Marianna Salzmann's Außer sich (2017). In: Modern Languages Open 1, 1-19.

Pastor, Aaron (2019). Unwarranted and invasive scrutiny. Caster Semenya, sex-gender testing and the production of women in ›women's‹ track and field. In: Feminist Review 22, 1-15.

Pielke Jr., Roger/Tucker, Ross/Boye, Erik (2019). Scientific integrity and the IAAF testosterone regulations. In: The International Sports Law Journal 19, 18-26.

Preciado, Paul B. (2019). An Apartment on Uranus. London.

Preciado, Paul B. (2013). Testo Junkie. Sex, Drugs, and Biopolitics in the Pharmacopornographic Era. New York.

Röcke, Anja (2017). (Selbst)Optimierung. Eine soziologische Bestandsaufnahme. In: Berliner Journal für Soziologie 27, 319-335.

Salzmann, Sasha Marianna (2017). Außer sich. Roman. Berlin.

Salzmann, Sasha Marianna (2020). Sichtbar. In: Aydemir, Fatma/Yaghoobifarah, Hengameh (Hg.) Eure Heimat ist unser Albtraum. 8. Aufl. Berlin, 13-37.

Scheffel, Michael (2009). Formen und Funktionen von Ambiguität in der literarischen Erzählung. Ein Beitrag aus narratologischer Sicht. In: Berndt, Frauke/Kammer, Stephan (Hg.) Amphibolie – Ambiguität – Ambivalenz. Würzburg, 89-103.

Segal, Sheldon J./Mastroianni, Luigi (2003). Hormone Use in Menopause and Male Andropause. A Choice for Women and Men. Oxford/New York.

Straub, Jürgen/Sieben, Anna/Sabisch-Fechtelpeter, Katja (2012). Menschen besser machen. Terminologische und theoretische Aspekte vielgestestaltiger Optimierungen des Humanen. In: Dies. (Hg.) Menschen machen. Die hellen und die dunklen Seiten humanwissenschaftlicher Optimierungsprogramme. Bielefeld, 27-75.

Tramontana, Mary Katharine (2020). Questioning the Modern Obsession with Identity. On hacking gender, time and geography with German writer Sasha Marianna Salzmann. Abrufbar unter: https://www.playboy.com/read/modern-identity (Stand: 04.02.2021).

Urologie am Ring (2019). 5 natürliche Mittel für mehr Testosteron. Abrufbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=I474oz3Uv_0 (Stand: 01.02.2021).

Wagner-Egelhaaf, Martina (2009). Überredung/Überzeugung. Zur Ambiguität der Rhetorik. In: Berndt, Frauke/Kammer, Stephan (Hg.) Amphibolie – Ambiguität – Ambivalenz. Würzburg, 33-51.

Wolfson, Sam (2019). Looking for Mr T. The politicisation of testosterone. In: Guardian, 28.07.2019, https://www.theguardian.com/global/2019/jul/28/looking-for-mr-t-the-politicisation-of-testosterone-and-toxic-masuclinity (Stand 04.02.2021).

Wood, Ruth I./Stanton, Steven J. (2012). Testosterone and Sport. Current Perspectives. In: Horm. Behav. 61:1, 147-155.

World Medical Association (2019). WMA urges physicians not to implement IAAF rules on classifying women athletes. Abrufbar unter: https://www.wma.net/news-post/wma-urges-physicians-not-to-implement-iaaf-rules-on-classifying-women-athletes/ (04.02.2021).

Selbstoptimierung in der Blogosphäre
Rainald Goetz' Tagebücher und die ästhetische Steigerung des Alltäglichen

Ralph Köhnen

Selbsttechnik: Skizzen einer Funktionsgeschichte

Die Verbesserung der Lebensmöglichkeiten, die Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeiten, Steigerung des Ansehens vor einer göttlichen Instanz oder Bewältigung von transzendentaler Obdachlosigkeit, Ökonomisierung der Haushaltsführung durch Vermessung oder die Entwicklung der literarisch-künstlerischen Leistung – all dies gehört zu einem Cluster von Optimierungsleistungen, deren Tradition hier zunächst skizziert werden soll. Dabei werden historische Eckpunkte über die antike Selbstschrift, die frühneuzeitliche Buchhaltung und die moderne Selbstvermessung um 1900 gestreift, um schließlich digitale Selbsttechniken eingehend zu analysieren. Als Leitthese ist zu verfolgen, dass das Tagebuch (oder ähnliche Formen von Selbstschrift) ein wichtiger Katalysator für Optimierungsprozesse ist, dessen geschichtliche Funktionen auch dann beteiligt sind, wenn es um das Blogging geht. Am Beispiel von Rainald Goetz soll auch ein zeitgenössischer Faktor deutlich werden: Digitale Selbstschrift versteht sich in der Regel als soziales Ereignis, das zwar auch noch die Differenzierung von subjektiver Wahrnehmung oder Nuancierung von Erlebnissen umfassen kann, aber ebenso die Ressourcen von sozialer Aufmerksamkeit und Alltagspräsenz steigern will. Dass man sein Leben verbessern, ja ein Kunstwerk daraus machen kann, ist seit der griechischen Antike ein Leitgedanke und zum dynamischen Konzept mit immer wieder wechselnden diskursiven Vorzeichen geworden. Voraussetzung dafür ist die noch aus der mündlichen Philosophietradition stammende Haltung des ›Erkenne dich selbst‹. Bereits Sokrates will in seiner Lebensrechtfertigung die kontinuierliche Lebensführung und gottgewollte

Sendung vorzeigen. Dabei liegt die Überzeugung zugrunde, »dass dies für einen Menschen das höchste Glück sei, jeden Tag über die Tugend und über die anderen Dinge [...] zu diskutieren, indem ich mich selbst und andere prüfe, dass aber das Leben ohne Prüfung nicht lebenswert sei für einen Menschen« (Platon, *Apol.* 38a; Übersetzung: Ferber). Der Imperativ zur Selbsterkenntnis, von dem aus sich das Motiv der Selbstkonstruktion entwickelt hat, ist bei Sokrates auch eine Übung in Selbstverteidigung. Foucault (1995) hat mit seiner Geschichte der Selbsttechniken ausführlich gezeigt, dass die antiken Notizbücher (Hypomnemata) eine frühe Form der Buchführung, genauer der Verzeichnung von Haushaltsposten darstellen, aber bereits auch schon einzelne Betrachtungen enthalten können – dies betrifft zum Beispiel die stoischen Philosophen und deren Notate. Aus den antiken ethisch-moralischen Selbstkonzeptionen sind zunächst religiöse Beichttechniken hervorgegangen, denen sich später medizinische Protokolle und auch ökonomische Rechenschaftslegungen angelagert haben. Seit der Frühen Neuzeit haben all diese Wissensordnungen mit ihren spezifischen Begrifflichkeiten und Notationsformen Einfluss auf die Tagebuchführung genommen. Selbsttexte bedeuten dann eben nicht nur (augustinische und nachmals religiöse) Herzensschrift oder die Eigenreflexion eines empfindsamen, vielleicht nach Selbstbewusstsein strebenden Subjekts (worauf sie in der Literaturwissenschaft oft verkürzt wurden). Es beginnt schon in der Protorenaissance eine starke Tradition der ökonomischen Literatur (vgl. Köhnen 2018: 29-46), die neben der fachlichen Expertise auch die Möglichkeit zur Persönlichkeitsgestaltung bieten will (so etwa in Leon Battista Albertis Buch *Vom Hauswesen* (1962 [1440]), ital. *De famiglia*). Entsprechend hat Joseph Vogl (2007) eine epochale Poetik des ökonomischen Menschen entworfen als Selbstexperiment unserer Spezies, das sich seit der Renaissance bzw. dem spätmittelalterlichen Hausbuch als stabile Variante entwickelt und bis in die Gegenwart hinein behauptet hat, ja dort kulminiert. Der Mensch ist hier sowohl Akteur als auch Gegenstand – gezeichnet von Diskursen oder Betriebssystemen, die reizvoll sind und zur ›poiesis‹ anleiten, dabei einen Menschen fordern, der flexibel handelt und höchst konzentriert durch die Welt navigiert. Ökonomische Denkweisen haben tiefe Prägungen in den Erzählsystemen und Selbstschriftengattungen hinterlassen – Buchhaltung beginnt, die (Selbst-)Erzählung zu formen und wirkt als Dispositiv für ein entstehendes »Bilanz-Subjekt«, das sich einem permanenten Selbstrechenwesen unterwirft und sich »einen innerweltlichen Lebenslauf verpasst«, wie Joseph Vogl dies in seiner *Poetik des ökonomischen Menschen* zusammenfassend

gesagt hat (Vogl 2007: 551). Das Notieren der Zahlen, der Warenein-/ausgänge oder der Vorhaben und Arbeitsleistungen schafft eine Optik, die auch den Blick des handelnden Subjekts auf sich selbst bzw. die eigene Produktivität lenkt und systematisiert. Dies wird begleitet von (Selbst-)Erzählungen in kleinen Ansätzen, woraus sich später auch größere diarische Formen entwickeln können. Solche Techniken der Ökonomisierung prägen diejenigen der Selbstrechtfertigung eminent und schreiben ihnen den Willen zur Optimierung ein. Durch (Psycho-)Techniken bekommen diese Entwicklungen um 1900 nochmals einen Schub, insofern nun Statistiken das Leben des Einzelnen durchdringen und dieses abmessbar, überprüfbar und optimierbar machen. Arbeitswissenschaften bzw. Fragen des Selbstmanagements befördern nunmehr die Ratgeberliteratur, die seit den 1920er Jahren bis heute eine konsequente Selbstoptimierung durch To-do-Listen und Tagebucheinträge empfiehlt, so etwa Gustav Großmanns umfangreiches Ratgeberbuch *Sich selbst rationalisieren* von 1927 (das eine lange Karriere hatte und tatsächlich bis 1991 neu verlegt wurde). Minutiöse Planung und Selbstkontrolle durch Kalendernotizen sollen zu einer Selbstoptimierung führen, die durch ständige Kalkulation zur Effizienz führen müsse – ein Programm, das im Kontext von Taylorismus, Fordismus und Arbeitswissenschaften der 1920er Jahre als Aktivierungs- und Kontrollprogramm von Reizen und Reflexen zu lesen ist, um damit wiederum die Abrufbarkeit von Arbeitsleistung und deren Steigerung zu ermöglichen. Die Anweisungen zur Führung dieses arbeitswissenschaftlich fundierten Tagebuchs sind generalstabsmäßig präzise und lauten wie folgt:

> »1. In jedem Fall notieren Sie in Ihrem Tagebuch den Zeitpunkt, an dem die fertige Leistung vorliegen muß, und kontrollieren Sie die Ausführung der Befehle durch Sie selbst und durch andere! Dadurch schützen Sie sich vor unangenehmen Unterlassungssünden, die meist ihre Ursache in der Vergeßlichkeit haben. 2. Ihr Tagebuch sei Ihr ständiger Begleiter! Beginnen Sie Ihre Tagesarbeit mit dem Studium der Aufgaben, die Sie dem Tag gegeben. Ergänzen Sie nach Bedarf und achten Sie darauf, daß jeder Befehl ausführbar ist! 3. Jedes Versprechen, jede Zusage gehört auf jeden Fall ins Notizbuch. Es sind Selbstbefehle, die ausgeführt werden müssen.« (Großmann 1927: 142)

Daten über die eigenen Leistungen sind permanent festzuhalten, und das Medium Tagebuch soll zur Körperausdehnung seines Halters werden, wenn es ihm jederzeit nicht nur zur Verfügung steht, sondern seine Nutzung fordert, der der Planende sich unterwirft. Selbsttechnik wird dann in ihrer strengen

Zeittaktung und Produktfixierung zur Fremdtechnik, bei deren konsequenter Anwendung die gewünschte Autonomie zum Werkzeug einer gründlichen Unterwerfung unter ein Notizsystem wird, das über die eigene Lebensführung gestülpt wird. Der Maschinenkomplex, der um 1900 auf die Schreibtechniken drängt, beeinflusst die Möglichkeiten der Selbstkonzeption in Dichtung und Diaristik auch in einem unmittelbaren Sinn. Mit neuen technischen Bedingungen der Schreibmaschine, der Hollerithschen Lochkarte und jenen psychotechnischen Maschinen, die Sprachimpulse und Nervenreizleitungen messen, kommt bereits um 1900 eine (sozial-)politische Komponente hinzu: das Datensammeln, die Statistisierung des Menschen zu Zwecken der Sicherung und Beherrschung. Hier ist der Glaube an die Konstruierbarkeit des Lebens und das Ziel leitend, das Ich zu vergesellschaften und seine Existenz als geschichtsloses Wesen zu fassen, das in der reinen Gegenwart lebt. Damit wird ein neuer Begriff von ›Öffentlichkeit‹ virulent. Nicht zwangsläufig wird dadurch das Tagebuch zum Automatenmedium. Doch ist in der Medienkonstellation ein Modell denkbar, das der frühe Carl Schmitt (nachmals höchst problematischer Staatsrechtler) 1918 in Reaktion auf expansive Aufzeichnungstechniken in einem beißend-ironischen Pamphlet formuliert hat, welches den Bürger eines fiktiven Buribunkenstaates als Schriftproduzenten zeigt:

> »Jeder Buribunke und jede Buribunkin ist verpflichtet, für jede Sekunde ihres Daseins Tagebuch zu führen. Die Tagebücher werden mit einer Kopie täglich abgeliefert und kommunalverbandweise vereinigt. Die gleichzeitig vorgenommene Sichtung erfolgt sowohl nach Art eines Sachregisters wie nach dem Personalprinzip.« (Schmitt 1918: 345)

Zu jedem Lebensvollzug soll also simultan noch ein Schriftdoppel aufgezeichnet werden – das ist das Bild des konsequenten Selbstschreibers mit Medienpräsenzpflicht. Der Buribunke ist gleichsam Kopfflaneur, denn nichts Erlebtes schreibt er auf, vielmehr hat das einzelne Erlebnis seine Rechtfertigung allein in der Schriftdokumentation und ihrer Publikation, ja es wird überhaupt nur erlebt, um Daten zu gewinnen. Es beginnt die anhaltende Geschichte der instantanen Selbstschrift: Mit der endlosen Druckspur des Ich weiß der Schreibende sich »in jedem Augenblick seines bewegten Lebens« (ebd.: 341-342) im Zentrum der Gesellschaft. Fast prophetisch für heutige Publikationspraktiken und Kämpfe um Klicks, Likes und Einschaltquoten klingen die Sätze über den Mitschreibverweigerer, der schließlich seiner Präsenz beraubt wird und untergeht: »Da er nicht mehr schreibt, kann er sich gegen

etwaige Unrichtigkeiten, die seine Person betreffen, nicht mehr wehren, er bleibt nicht mehr auf dem Laufenden, er verschwindet schließlich von der Bildfläche der Monatsberichte und ist nicht mehr vorhanden.« (ebd.: 348) Der Rückzug aus der schreibenden Öffentlichkeit bedeutet den Verlust jeglicher Aufmerksamkeit – eine satirische Diagnose, die erst heute ihre volle Gültigkeit bekommen hat. Mit Schmitts Buribunken geht es um existenzielle Positionsfragen des Einzelnen in der Öffentlichkeit, die nach radikaler Vergemeinschaftung und allseitiger Teilhabe strebt. Es ist dann nur eine Frage der technischen Entwicklung, wann man über Timeline, Facebook, Instagram usw. jeden Moment seines Lebens aufzeichnen muss, um sichtbar und präsent zu bleiben – eben durch Permanenzschrift oder, mittlerweile bevorzugt, durch Permanenzbildreihen.

Bildschirmpoetik in der Blogosphäre 2000: Medienbewusstheit wird populär

Dass unter allen Umständen geschrieben werden muss, ist der Imperativ, den die Maschine auch Poesie und Tagebüchern aufdrängt. Vielleicht noch nicht mit Holleriths Lochkarte, aber spätestens mit den Übergängen von der analogen zur digitalen Epoche um 1950 werden die hellsichtigeren unter den Herzenstagebuchschreibern die Provokation begriffen haben. Der (Selbst-)Schreibbefehl, der spätestens seit den Buribunken durch die Literatur geht oder an Einzelfiguren wie Rilkes Stadtneurotiker Malte Laudrids Brigge ersichtlich wird, ist mächtig – aber weniger aus systemeigenem Druck sondern, weil die Maschine auch Poesie und Tagebüchern ihren Einfluss aufzwingt. Ein Fall von zwanghafter Grafomanie, den Clemens J. Setz erzählt hat, ist dafür Zeuge: Robert Shields, Geistlicher und Englischlehrer aus den USA, schrieb zwischen 1972 und 1997 alle fünf Minuten seine Handlungen und Körperzustände auf und hinterließ dadurch ca. 37,5 Millionen Wörter, weil er beim Unterlassen des Aufschreibens fürchtete »that I would be turning off my life« (Setz 2018: 38-39). Diese Todesangst und ihre Bewältigung durch Schreiben ist wohl nicht einfach singulär oder schrullig, sondern übersteigert lediglich symbolisch den Absicherungsgedanken, der beim Selbstschreiben mitläuft. Als Zwischenthese – und Leitaspekt für die Anmerkungen zu Rainald Goetz – sei damit vermerkt, dass ökonomische, maschinelle, aber auch soziale Komponenten von Anpassungsdruck oder Konformitätsbestreben nun die Besserungsprogramme bestimmen, die seit

der digitalen Wende die Selbstschrift beherrschen. Nicht nur sollen durch Selbstschrift Erfahrungshorizonte erweitert werden, sondern es soll gleichsam im Schreib-Survival-Test die soziale Position garantiert werden. Um 2000 stellen die digitalen Medien eine Möglichkeit dar, mit den technisch sich entwickelnden Notationssystemen eine permanente Selbstbeobachtung aufrechtzuerhalten, die nicht nur der Schaustellung dient, sondern auch den Menschen in eine dauerhaft prozessierte Schleife der Selbstverbesserung schickt. Es soll am Beispiel von Rainald Goetz' Bloggingtexten gezeigt werden, wie das digital reflektierende Subjekt sich durch Notate eine Form geben will, die sowohl das Ich präpariert als auch dessen soziale Rolle fundieren will – und wie letztlich dadurch Umstrukturierungsprozesse des öffentlichen Lebens begleitet werden. Denn Privatheit wird hier an der genauen Grenze zur Öffentlichkeit verhandelt – auch wenn diese bei den allermeisten Blogs auf einen kleinen, oft nur kurzfristigen Rezipientenkreis bzw. auf Bubbles beschränkt bleibt, haben diese doch eine theoretisch weltweite Dimension (wie sie jedenfalls die Imagination der Schreibenden bestimmen mag). Dieses Versprechen offenbart aber längst seine Kehrseite. Wenn nämlich der Begriff ›Log‹ seit dem 15. Jahrhundert eine quantifizierende Bedeutung hat, insofern damit ein Holzblock gemeint ist, der in Kombination mit einer Leine zur Geschwindigkeitsmessung eines Schiffes eingesetzt wurde (Nowak 2008: 53), gilt in Zeiten von Big Data die schiere Quantität von Klicks und Likes als Gradmesser für Berühmtheit und Geltungsansprüche. Die im Horizont der neuen Medien öfter gestellte Frage, ob Tagebücher noch zeitgemäß seien, ist nicht nur theoretisch (wie von vielen Apologeten der digitalen Schrift), sondern ganz praktisch eindrucksvoll beantwortet worden durch Rainald Goetz' *Abfall für alle*, mit dem er 1998/99 der Fangemeinde und Weltöffentlichkeit seine Notizen täglich auf einer Website zugänglich machte. Dieser Blog, der als ambitioniertes diarisches Pilotprojekt in der digitalen Welt gelten kann, spielt im Titel auf Lichtenbergs ganz unsystematische *Sudelbücher* an. Solch ein ironisch tituliertes Selbstverständnis des Abfalls, das auch mit der Recycling-Idee einhergeht, lässt sich auch ohne allzu viel Umwege auf Goetz' Begriff von Pop beziehen. Wissenschaftlicher Anspruch in der vorsystematischen, sammelnden Recherche, bei der die Aufmerksamkeit auch auf das Zufällige, Randständige gerichtet ist – das ist die Hoffnung der Serendipität, auf die auch Goetz vertraut und mit der er Andy Warhols Credo der Pop Art neu grundiert. Denn auch dessen Kampfruf des ›Everything is pretty‹, den er mit Tape-Recordings und Filmen umsetzte (Warhol 1977: 94-95), ist für Goetz im Aufschreiben des Alltäglichen wertvoll.

Als ausgebildeter Mediziner ist er mit dem Archivieren in Speichersystemen vertraut (wie sein antipsychiatrischer Roman *Irre* von 1983 zeigt), und mit *1989* hat Goetz bereits einen dreibändigen ›Roman‹ eines Jahres vorgelegt, der nichts als Nachrichten-, Schlagzeilen und Bildakkumulationen enthält, welche freilich in vorführender, kritischer Absicht montiert werden. Dabei werden sprachliche Fertigteile nach Belieben eingesetzt, wobei sich der organisierende Autor teilweise selbst aushebelt und Sprache selbst sprechen lässt, sie durchformalisiert und mit Ziffern versieht bzw. in Listentechnik typografisch organisiert (vgl. Baßler 2002). Das schreibende Selbst setzt sich diesen Sprachteilen gegenüber, konfrontiert sie mit Datums- und Uhrzeitangaben und versucht, sich in ein neues Verhältnis zu ihnen zu bringen. Darin liegt auch der ästhetische Gewinn des V-Effektes, der in dieser Mimesis das Fremdsein einerseits dokumentiert, andererseits kultiviert – dies lässt sich an den beiden Internettagebüchern *Abfall für alle* (1998/99) und *Klage* (2007/8) mit Blick auf die Schreibstrategien sowie permanenten Medienreflexionen zeigen. Gestützt wird das Verfahren durch Strategien des Sampling und Remixing, das ein Performance-Programm ist, welches sich nun als DJ-Culture (Poschardt 1997) in der Praxis des »Komponieren[s] neuer Stücke anhand vorhandener Platten« (Westbam 1997: 24) entwickelt. Wirksam ist dies auch für die Literaturproduktion geworden. Spannend und anspruchsvoll ist die Gratwanderung, die Goetz zwischen eingewohnter Buchsozialisation und Neugier auf das neueste Medium unternimmt. So werden etliche Reflexionen über Lese-, Schreib- und Veröffentlichungsgeschwindigkeiten und damit über das neue Schreibinstrument als »dauernd laufende Entwurfs-Auswurfsmaschine« (Goetz 1999: 103) angestellt. Dies entspricht der ebenfalls provisorischen, fragmentarischen Tagebuchform als Erzählbedingung – wobei sich Goetz' Herkunft aus der literarischen Welt insofern zeigt, als er im Vergleich zu nicht-literarischen (und vor allem: gegenwärtigen) Blogs zwischendurch auch längere narrative Zusammenhänge aufbaut. Dies gilt ebenso für seine reflexiven Passagen, die dichtungslogische Überlegungen und systemtheoretische oder gesellschaftspolitische Reflexionen umfassen können. Zwar ist dieses Tagerzählen nicht interaktiv verfasst. Innovativ ist es aber im Bewusstsein einer neuen, instantanen Öffentlichkeit und eines Bildschirms als Schreibpartner, was auch öfter wiedergegebenen Erfahrungen früher Internet-Schreibprojekte entspricht (*Null*; *the buch*). Das Grafische wird gerade in den Anfangsjahren digitalen Schreibens sensibel wahrgenommen. Goetz sieht im Bildschirm ein »Erinnerungsfenster« (Goetz 1999: 353) oder ein »Textlichtding« (ebd.: 373), das bei Ankunft der Buchstaben frene-

tisch gefeiert wird. Sein Leuchten beschreibt Goetz als eine Art Lagerfeuer, ein bannendes, Kommunikation und Produktion forderndes Element. Das blaue Windows-Fenster geht auf wie eine Morgensonne, »Leute, das sind Glücksmomente, Wahnsinn« (Goetz 1999: 250), ruft der Autor den Lesern zu. Windows bedeutet für Goetz das »Fenster zur Welt« (ebd.: 232), das den Blick auf ein rechteckiges Feld lenkt, um ihn dann zu zerstreuen. Daraus ergibt sich ein Schreibrezept:

> »Immer geht es darum, den naturellmäßig zu verhakten, verbohrten, auch zu konzentrierten Blick zu DEZENTRIEREN [Herv. i.O.], zu öffnen, den in ihm angelegten Krampf zu lösen, Panik und Druck rauszunehmen, alle äußeren Pflichten, Zusagen und Pläne abzusagen, um dann endlich, von allem befreit, im Freien die Zeit ihre Arbeit in einem tun lassen zu können.« (Ebd.: 353-354)

Das klingt ein bisschen nach Zen, vor allem aber zeigen die Verfremdungsstrategien der klassischen Moderne ihre Nachwirkungen. Dazu passt die Vorstellung eines unabschließbaren Schreibens als *acte gratuit*, bei dem man am Bildschirm stolz auf das Geschaffte starrt – welches wiederum die Fortsetzung der Erzähltätigkeit fordert in einer Schrift, die sogar eine »Lebensformmöglichkeit« (ebd.: 277) darstellt. So ist es »das Fluidum der computerisierten Textgestalt« (ebd.: 315), welches das Internettagebuch zum Sprechen bringt. Zunächst ist dies auf die Buchstaben bezogen, die etwas Körperhaftes bekommen und mit deren typografischer Gestaltung immer wieder gespielt wird, manchmal in einem schlafwandlerischen Zustand: »Im Konzentratschlaf eben sah ich wieder Bildschirmtext, tilgte Buchstaben vom Wortende her, neuer Sinn entstand.« (ebd.: 318) Dasselbe gilt für den bewussten Einsatz von Leerzeilen oder unbeschriebener, reiner Bildschirmfläche, auf der die Wörter wie Lichtpunkte tanzen, um dann auf der Retina als Nachbild zu leuchten. Erzählerisches Ziel ist es, das gewohnte Wahrnehmungskontinuum aufzulösen, wobei der Autor als Chance sieht, sich selbst insgesamt zu dezentrieren. Die Strategie der Verzifferung, mit der Goetz seinen Notaten durch Uhrzeit-, Wochen- und Monatsangaben im minutiösen Protokoll ein Gerüst verleiht, unterstützt diese Objektivierung. Goetz bezeichnet sich in dieser Hinsicht als »Chronist des Augenblicks«, was er sogleich – wie an vielen anderen Stellen – mit Datum und Uhrzeit versieht. So schreibt man Silvester 1998 in Berlin, es ist 11.12.41 Uhr, und der Aufschreibegestus wird auch gleich erklärt: »Ich wollte mal einen Tag lang hier nur Zeitziffern notieren, einfach so, jedesmal wenn ich auf die Uhr schaue, weil das so schön ausschaut, nur diese

Ziffern, die so viel bedeuten.« (ebd.: 833) Insofern um 1900 der Lettrismus den geschriebenen Buchstaben zum Gegenstand ästhetischer Anschauung erhob, kann Goetz an diese Tradition der Zeichenbewusstheit anknüpfen. Doch steht er auch den zeitgenössischen Intentionen des japanischen Datumsmalers On Kawara nahe: Dort wird die Zeitziffer magisiert, nur noch im Hintergrund lässt sie das jeweilige individuelle und auch politische Ereignis durchschimmern. In den Date Paintings, der jahrzehntelang geführten Bildserie On Kawaras, wird gezählt und (verschwiegen) erzählt; das Tagesdatum wird in Ziffern, der Monat aber in der Sprache desjenigen Landes geschrieben (oder in Esperanto verfasst in den Ländern, die keine lateinische Schrift benutzen), wo sich On Kawara gerade aufhält. Nach Abschluss des Bildes bewahrt der Künstler dieses zusammen mit einer tagesfrischen Zeitungsmeldung in einem fünf Zentimeter tiefen Pappkarton auf – die Tagesdaten sind also auch stapelbar und nehmen messbaren Raum ein, weswegen das daraus entstehende Archiv nicht digital und also infinitesimal winzig ist, sondern fassliche Ausmaße hat. Man kann zweifellos in der geographischen Verstreuung einen Reflex des Globalen sehen und in der datenmäßigen Bandbreite, die auf Dauer erzeugt wird, Zeitspuren finden. Doch stellt der schreibende Maler dem Fluss der Zeit auch den übergeordneten, wenn nicht erhabenen Zusammenhang der Ziffer entgegen. Mit den Datumsbildern wird die Opposition von Stillstand und Zeitfluss reflektiert, auch recht deutlich die Inkommensurabilität der arbiträren Bezifferung des Tages, zugleich das Paradoxale von Prinzipien des Suchens und Findens, Vergehens und Dauerns. In der auch mit individuellen Sätzen versehenen Zahlenkonkretion wird eine überindividuelle Ordnung gesucht und ein erhabenes Prinzip angedeutet – woraus nicht nur gelegentliche Bekenntnisse von Bloggern zu On Kawaras Datumsmalerei plausibel werden, sondern auch die Zahlenaffinität Goetz erhellt.

Ziffern- und Sprachmaterial als Verfahren: Goetz und der ausgestellte Signifikant

Goetz ist ebenso wenig einfach Chronist, sondern versucht sich auch als Synchronist – um damit einmal mehr die unmögliche Kongruenz von Ereignis und Niederschrift zu erweisen. So listet er zum Jahresende 1998 einen Countdown:

»2222.24
2222.36
2222.43
2222.50
2222.51
2223.07
2223.16
2223.17
2223.35«
(Goetz 1999: 836)

Poetisch wird damit der für das Blogschreiben konstitutive Aktualitäts- bzw. Real-Time-Effekt angestrebt. Allerdings zeigen die ungleichmäßigen Zeitintervalle auch den subjektiven Faktor im Aufschreibprozess und machen diesen zwischen den Ziffern als Widerstand sichtbar; an anderen Stellen vergehen Minuten oder Stunden ohne Textzusatz bis zur nächsten Zeitziffer. Und so schwanken die Zeitangaben in ihrer Erscheinung: Einerseits verdanken sie sich der freudigen Mitschrift durch den Zeitgenossen, andererseits spreizen sich die Leerräume dazwischen auf – dem Leser ist es überlassen, ob sie ein abgrundtiefes, vielleicht verzweifeltes Gähnen oder eine genussvolle Poetik des Zwischenraums darstellen. Homolog zu seiner Ziffernfolge inszeniert Goetz Wortlisten, die weite Assoziationshorizonte eröffnen mit Namen, Stimmen, Inschriften oder verbalen Ready-mades im Auf- und Abschreiben von Begriffen. Solche Gedichte entwerfen ihre Poetologie gleich mit:

»Die Institutionen.
Der Geisteszustand.
Stimulantien.
Welche Realität.
Welche Medien.
Welches Leben.
Externe Position.
Beweglichkeit.
Vision vom Ganzen.
Verlorenheit ans Detail.
Permanente Oszillation.
Alle Orte.
Welches Menschenbild.
Welche Erfahrungen.

Du mußt dein Leben ändern.
Hartnäckigkeit.
Enttäuschungsresistenz.
Die Individualkonstitution.
Let the motherfucker ROCK [Hervor. i.O.].
PRAXIS [Hervor. i.O.].«
(Goetz 1999: 131-132)

Im Rahmen der sprachlichen Möglichkeiten wird hier parallele Informationsverarbeitung betrieben bzw. werden auf komprimiertem Raum unterschiedlichste Diskurse berücksichtigt, durch deren Nutzung das schreibende Subjekt sich selbst vergewissert und sich möglichst allseitig postiert. Es wird eine Assoziationsliste von Stichworten aufgeboten, die aber zu keiner Narration mehr verbunden sind – auch wenn die Leerstellen den Rezipienten dazu animieren mögen. Die Satzhierarchie wird aufgelöst und bietet im Cut-up-Verfahren beliebig viele Schnittstellen. Ein Rilke-Zitat aus dem Gedicht *Der Panther* erscheint gleichrangig neben Pop-Jargon und systemtheoretischer sowie existenzphilosophischer Begrifflichkeit – gelistet sind damit vielmehr Anstößigkeiten und Anlässlichkeiten, deren fast meditativer Rhythmus durch die schnelle Zeilenschaltung der Return-Taste getaktet ist. Alltagsversatzstücke werden gegen die Höhenkammkunst aufgeboten, um deren Bastionen zu schleifen – die Geste des ›culture jamming‹ zeigt Goetz' Anleihen bei der Pop-Ästhetik. Nicht mehr vollständige Sätze bilden die Essenz der Erzählung, sondern einzelne Wörter, die als optisches Erlebnis funktionieren und die Bildschirmfläche um sich herum aktivieren, eindrücklicher noch als das Papierweiß des später gedruckten Tagebuches. Durch dieses Vorführen bzw. Inszenieren der Einzelwörter ergibt sich ein Effekt des »foregrounding« (Jakobson 1993: 150), wenn das Wortmaterial selbst Impulse für das Sehen setzt. Das einzelne Wort, die Assoziation im elliptischen Satz, die Notate in Listenform mit Zeitziffernangabe – sie werden im theatralen Modus des Vorführens präsentiert und lassen die Signifikantenqualität ihrer Sprache aufscheinen. Damit wird auch das von Andy Warhol zitierte Projekt erweitert, dessen Reproduktions- und Serialisierungsprinzip noch auf analoge Träger angewiesen war, hier schon aber Verschwendung und Materialfülle zum Prinzip macht: »I was taping and Polaroiding everything in sight, but I didn't know what to make of it all« (Goetz 1999: 166; vgl. Warhol 1977: 94). Öffentliche Bezugnahme, Interaktivität einerseits und andererseits die Intimisierung des Blicks, der selbstgenügsam ins magische Blau starrt, gehen in der

Bildschirmpoetik von Goetz zusammen. Im Sprung von Wort zu Wort, Ziffer zu Ziffer, Beobachtung zu Beobachtung wird die Textmaschinerie der Wörter in Gang gehalten. Goetz bleibt allerdings nicht beim Lettrismus; das angestrebte Projekt ist die Erweiterung der Selbstschrift in ein Gesamtkunstwerk, das unter dem Leitmotiv des Lichts entstehen sollte – eine Anspielung auf Karlheinz Stockhausens epochalen Tonzyklus *Licht*, der nach 25 Jahren Arbeit 2002 beendet wurde. Eine solche Synthese der Künste liegt nicht zuletzt der Lebenspraxis zugrunde, die in der DJ- und Disco-Ästhetik mit der *Rave*-Erzählung erprobt wird – dies ist dann der lebensästhetische Fluchtpunkt als großes Thema seit den 1990er Jahren (vgl. Shusterman 1994), für den das Tagebuch das Konzept liefert. An anderer Stelle profiliert sich Goetz dann wieder als glanzvoller Essayist, womit eine weitere von vielen *möglichen* Erzählformen realisiert wird. Der schnelle Blickwechsel am Bildschirm beeinflusst die raschen Themenwechsel der Notate, begünstigt noch durch die Tagebuchform: Einsetzen und Abbrechen, Auslassen und Insistieren sind die Strategien des Erzählens, die Goetz reklamiert. Der Weg dahin verläuft über die grafischen Möglichkeiten der digitalen Animation. Buchstaben, Ziffern und Erzählfragmente von *Abfall für alle* erscheinen damit als visuelle Reizflächen, die selbst zu handelnden Agenten werden und die Semantik auf ihre Seite ziehen. Mit der Fertigteilästhetik wird aber auch der Anspruch von persönlicher Authentizität relativiert, genauer gesagt: Durch die Hereinnahme umliegender Diskurse verobjektiviert sich das Subjekt und erweitert es sein Sensorium. Zwar baut Goetz seine Autorfunktion wirkungsvoll auf und benutzt dazu Ziffern und Wortbilder als Masken; aus Sicht der Sprache hingegen wird deren Autonomie in einem durchaus maschinellen Sinn fasslich. Damit bleibt eine prominente Frage bei Goetz' Elektro-Tagebuch, welche Rolle das Ich in der Schrift spielt, die im Moment des Schreibens durch digitale Publikation für eine weite Öffentlichkeit lesbar wird. Es entspricht dem dokumentarischen Vorgehen Goetz', der zum Beispiel in seinem Medientagebuch *1989* eine Zitatencollage aus Zeitungs-, Rundfunk- und Fernsehtexten bzw. -bildern versammelt hat, dass diese »obsessive Medienmitschrift« (Tillmann 2013: 180) im Aufnahmeakt selbst Kameraeigenschaften zeigt und auf das Sammeln möglichst großer Quantitäten zielt – auch darin wird ein Optimierungsgestus erkennbar. Eine solche automatenhafte Seite der Wahrnehmung beschreibt Goetz in seinem neueren Netztagebuch *Klage*, das von Februar 2007 bis Juni 2008 über das Portal der Zeitschrift *Vanity Fair* veröffentlicht und wiederum in Buchform publiziert wurde. Über Videoblogging heißt es da:

> »Die Leute stellen sich in einer Direktheit und Nacktheit vor einen hin, dass man erschrickt und staunt, man befindet sich ja nur etwa 20 Zentimeter weit weg von ihnen. Dagegen war Fernsehen, die alte Nacktmaschine, ein Medium höflichster Diskretion. Das Internet hat in seiner Vertracktheit beides radikalisiert: die Bilder und die Schrift. Die Schrift will denken, die Bilder erzwingen physische Präsenz« (Goetz 2008: 147).

Erneut wird deutlich, wie sich Goetz über die Bildschirmoptik auf die Materialität des Schreibens einlässt. Ähnlich wie in *Abfall für alle* lässt er seine Stichwortlisten mit Fundstücken des Alltags aufleuchten und nobilitiert so das (scheinbar) Belanglose, das als vorgeführtes Fertigteil aber auch im V-Effekt wahrnehmbar wird – wie etwa eine Telefonansagestimme oder eine Flughafenanzeigetafel, deren flüchtige Lettern abgeschrieben werden und so zum »Weltgedicht« avancieren (Goetz 2008: 123). Mit Wortzusammensetzungen wird gebastelt im phonetischen und lettristischen Experiment und Schnipsel werden in Inventurform kompiliert (vgl. Goetz 2008: 123; 234; 103; 369; 426). Bildschirmbeobachtung und Schrift als Material sind aber auch hier Teil einer fiktiven Identitätskonstruktion des Autors, die sich aus den »Formfindungs- und Selektionsprozessen« (Tillmann 2013: 181; vgl. Goetz 1999: 685) von Goetz ergeben. Im theatralen Modus formuliert Goetz sein Konzept des Netzschreibens, das er in einem Dreieck von Adjektiven verortet: »bewusstlos«, »ichstark« und zugleich »quasi autorschaftsfrei« soll der Text sein »wie das im Geschehen sich verlierende Auftreten« des dargestellten Menschen (Goetz 2008: 105). Gegen das eitle Aufplustern und alle Selbsthysterie solle die Ichfigur auf Distanz bleiben und die Selbstblindheit gegenüber dem Schreiben beibehalten, denn »Resonanzen stören diese Selbstunsichtbarkeit, das selig Automatische, das das Schreiben anfangs haben kann« und das nur so auf Entdeckungsreise geht. Die Erwartung an den »authentoiden Autor« ist es dann, den »Text ins Fliegen zu bringen«, was beim »LOSLABERN« passiert, welches die »schönste und höchste Form von Literatur« sei (ebd.: 176). Das Prinzip der gesellschaftlichen Partizipation, der Alltagsmitschrift und ihrer medienbewussten, experimentellen Überformung gilt also auch hier und scheint sich als eine Schreibweise zu etablieren. Goetz versucht aber mit seinen Tagebüchern eine schwierige Äquilibristik. Einerseits kennzeichnet sein Schreiben eine energiegeladene, sich verstreuende Gegenwartsteilhabe, die sich auch in seiner Party- und Rave-Ästhetik findet und mit der die Aktivitäten des E-Gitarristen, jenes stromaktivierten Stürmers und Drängers des 20. Jahrhunderts, aufgegriffen werden. Diese

›elektrische Ethik‹ des intensiven Lebens (Garcia 2017: 177) steht bei Goetz aber einer nachdenklichen, sammelnden, abwägenden und selbstbeobachtenden Tendenz gegenüber – der Schreibende setzt sich in Beziehung zu den ihn durchströmenden Diskursen und beobachtet sich dabei fortwährend. Das Problem einer neu formierten Öffentlichkeit mit geänderten Begriffen von Intimität gewinnt auch für Goetz an Schärfe: Die Crux bleibt bei allen Selbstreflexionen, die das Medium zum Thema machen, dass hier wie schon im Buribunkenstaat Schmitts absolute Teilhabe gefordert ist – wer nicht im Netz präsent ist und gezählt werden kann, der zählt auch nichts, und der Begriff von ›Anschlussfähigkeit‹ kann dann seinen finsteren Sinn offenbaren, wenn es um schiere Publizität geht und um nichts sonst. Zum Problem wird dann 100 Jahre nach der beißenden Satire Schmitts jene reine Quantität von Präsenz, die die neue Öffentlichkeit zum Maßstab gelingender Kommunikation macht. Der Foucault-Kenner Goetz hat bei aller partizipatorischen, manchmal emphatischen gesellschaftlichen Lebensteilnahme die kritische Perspektive nicht aufgegeben, und im historischen, aber dort sich nicht erschöpfenden Blick auf die Hypomnemata hat Foucault über die Frage nach der Selbsttechnik zweifellos auch zeitgenössische Probleme sowohl des aktiven, subjektiven Pop im Sinne des gestaltenden Selbstaufschreibens wie auch der objektiven Speichertechniken angerührt, die in den fortschreitenden 1970er Jahren längst Computersache sind. Als figurierte Klage auftretend und sich inszenierend hat Goetz die neueren Notate, Essays, Gedichte und Spontanstenografien zu einem polemischen Konvolut anwachsen lassen, das bereits im Internet Kritiker auf den Plan gerufen hat. Zwischen Ich und Text spannt sich ein Möglichkeitsraum auf, der auch hier durch Selbstreflexion medial erweitert ist. Wenn nun der Ich-Alltag durch Schrift konstruiert wird, so äußert Goetz in der mitlaufenden Beobachtung weniger ideologisch motivierte, sondern ganz schreib- und erfahrungspraktisch begründete Kritik. Die sich neu formierende Öffentlichkeit ist alles andere als das erfüllte Glücksversprechen ihrer Apologeten: Im »Diktat der Maschinen, der Diktatur der Medien« (Goetz 2008: 324) mutieren halbwegs gescheite Menschen zu Puppen, was in vielfachen Szenarien besonders an Politikern und Showstars gezeigt wird. Auch das eigene Veröffentlichungsmedium mit seinen Räumen wird skeptisch gesehen: »riesige Supercomputer/errechnen eine Vielzahl von Entwürfen/und simulieren Sichtbarkeit/DER NEUZEITLICHE MENSCH/steht in der Irre« (ebd.: 12), so heißt es in Gedichtzeilen und mit existenzieller Klagestimme, wogegen allerdings stets die Lust am Experiment aktiviert wird. Bei vollem Bewusstsein riskiert dieser Selbstschreiber das

Aufgehen in der vom Medium vorgegebenen Form, in der Selbstverzifferung, in den Daten und Satzfetzen, die den Aufschreiberhythmus takten – und probt sein Enhancement durch Anverwandlung, durch schlaue Mimikry an die umliegenden Diskurse. Dieser Text übertrifft seinen Schreiber, der von dem Wissen und den »dauernd gegen ihn laufenden Beobachtungen durch den eigenen Text bedroht« ist (ebd.: 344), sich also permanent Verdächtigungen seitens des Mediums ausgesetzt sieht. Damit wird die Frage nach Authentizität noch einmal schärfer gestellt – das Tagebuch-Ich thematisiert seine Gefährdung und deutet seine Gegenstrategien zugleich an. Weit jenseits der Unterhaltungsselbstliteratur, der Katzenstuben-Blogs oder der gefälligen, Anteilnahme heischenden Selbstbekenntnisse und insgesamt form- und medienvergessenen Blog-Outings operiert Goetz mit seinen Experimenten in einer Grenzregion, die zwischen der Autonomie des Tagebuchschreibers und seiner einbekannten Heteronomie liegt. Zur Selbstoptimierung des Schreibens zählt dann nicht nur die Erweiterung von Lebens- bzw. Wahrnehmungsbereichen, sondern auch die Analyse der äußeren Bedingungen.

Fazit

Die Schlussthese zielt also nicht nur auf Self-enhancement, sondern ist auch eine diskurs- und praxiskritische: Datensammlungen und deren Veröffentlichung sind die neuen Ich-Erzählungen, die nicht nur einem gewandelten Sicherungsbedürfnis entsprechen, sondern auch zur Fabrikation von Identität genommen und als eine Art Survival-Training einer breiten Öffentlichkeit empfohlen werden. Die Sorge um sich selbst ist dabei offensiv zu einem Geltungsdrang nach außen gewendet, der in der medialen Existenz befriedigt wird – so die neue Ontologie des digitalen weltweiten Daseins von global agierenden Ich-Peilsendern, die mit der Selbstverzifferung eine Intensivierung des Nervenlebens anstreben. »Erscanne Dich selbst«, so formuliert Michael Moorstedt (2014) diesen abendländischen Imperativ neu – das Zählen verdrängt das Erzählen, allerdings auch mit der Pointe, dass den Verwaltern und Verwertern von Big Data (Geheimdiensten, Google, Amazon & Co.) in richtig gewählter Kombination auskunftsreiches Material zuteil wird. Werbliche Aspekte stellen noch die harmloseren Absichten dar, Normierungsbestrebungen hingegen, die Abweichungen registrieren und vielleicht justiziabel machen, können auch zur Sache von Gesundheits- und Nachrichtendiensten

werden. Die ubiquitäre Aufforderung zu Transparenz, einer Zentralsemantik von Gegenwartsbeschreibungen, kann sich vom demokratischen Traum zum diktatorischen Albtraum wandeln, der mit großem Machtanspruch Strukturen disruptiv auflöst und neue schafft. All dies geschieht unter der Bedingung, dass sich mit effizienteren Medien offenherzige Subjekte besser ausforschen lassen und mit neu gewonnenen Mittelwerten auch neue Normen bilden lassen, die zur Richtschnur für Beurteilungen oder Diskriminierungen jeder Art werden können. Manfred Schneider (2013) hat mit diesem Blick die lange Geschichte des Transparenztraums aufgeschrieben, der kirchlich-theologisch, politisch oder psychologisch den opaken Widerstand des Subjekts durchdringen will und im Bestreben, Undurchdringlichkeit durch lauter Information zu ersetzen, selbst totalitär werden kann. Im Extrem würde die Schreibweise Goetz' ins ›Lifelogging‹ münden, das sich als Möglichkeit begreifen lässt, die Tagebuchprogramme in eine möglichst vollständige Aufzeichnungsform von Körperdaten, Gefühlszuständen und Wahrnehmungen zu steigern. Die Datensammelwut von Lifeloggern und Selftrackern geht in der Überzeugung des Quantified Self aber auch darauf hinaus, Daten nicht nur diagnostisch zu sichern, sondern für alle nur erdenklichen Fälle schon prophylaktisch zu nutzen (so ihr Apologet Jim Gemmell; vgl. Welzer 2016: 118). Im Geist der Buribunken von 1900 werden nun Lebensvollzüge, Dienst- und Freizeithandlungen, Reisen, Konzertbesuche und Events aller Art serienweise um des Registrierens und Zählens willen unternommen – ein sportives Motiv, mit dem die private Notiz zur obligatorischen Anwesenheitsmeldung im öffentlichen Raum wird. Die eine Seite dieser Aktivitäten ist das Einspeisen aller nur verfügbaren Daten in ein Gesamtweltarchiv, an dem das Ich teilhaben kann – ohne die Gefahrenaspekte des Datenmissbrauchs zu vergegenwärtigen. Die andere ist die Steigerung von Lebensmöglichkeiten, die sich das Subjekt durch die Ausdehnung seines Wahrnehmungssystems in die Welt hinein erhofft. An den Optionen der Wahrnehmungserweiterung und auch der fröhlichen Bastelidentität erkennt Goetz aber schließlich doch Grenzen, die jedenfalls die digitale Tagebuchführung betreffen. Und die Perspektive ist dann durchaus kritisch gegen das Quantified Self gerichtet, das sich mit all seinen gezählten Aktionen nach dem Willen des Begriffsgründers Gary Wolf (2011) den datensammelnden Konzernen ausliefern soll. Die Protagonisten der Szene haben seit Beginn kein Blatt vor den Mund genommen – so hat etwa Elizabeth Charnock, die als CEO von Cataphora fungierte, bekundet, dass die Vitae der Daten liefernden Bevölkerung oder der Delinquenten, die ihre Firma in Bezug auf Wallstreet-Vergehen untersucht, herausbuchsta-

biert werden aus der Masse ihrer Aufzeichnungen: »Unsere Arbeit ist so, als würde man alle Querverweise in den Tagebüchern von fast wahnsinnig penibeln Tagebuchschreibern lesen« (zit.n. Schirrmacher 2013: 262). Goetz' Tagebücher vernetzen sich im ›Gravitationsfeld Pop‹ – aber sie lösen sich von der frühen Phase des affirmativen Ichs, das ein Maximum an Daten prozessiert, um ›navigational capacity‹ zu beweisen, in einem Trainingsprogramm und Fitnessprojekt fürs digitale Leben, letztlich, um in der weltweiten Netzgemeinde Aufmerksamkeit zu erhalten. In Goetz' Notaten und Zeitmitschriften finden sich vielmehr zunehmend kritische Äußerungen, die ihre Aufschreibbedingungen reflektieren und sie zugleich nutzen, wenn damit literarische Absichten in einem anspruchsvollen Sinn verfolgt werden und lebendige Teilhabe an der Gegenwartskultur gezeigt wird. Sie eröffnen mit ihrer Poetisierung des Alltags nicht nur Erfahrungsräume und begleiten die Neukonstitution von Öffentlichkeit euphorisch-engagiert, sondern spiegeln dies auch im kritischen Kommentar. Damit hat digitale Selbstschrift wenigstens die Option, sich in einem Möglichkeitsfeld zu entwickeln und einen Raum von Zeichen zu eröffnen, der zur Selbstverständigung dienen kann. Hat das Ich das Potenzial des Erzählens erst einmal entdeckt, wird es nicht aufhören, sich zu schreiben, seine Spiegelungen auszuprobieren, fiktive Gewänder überzustreifen, dies mehr oder weniger ausführlich und in ganz unterschiedlichen Stilen. Selbstschrift ist und bleibt ansteckend – ebenso aber wie die diskursiven sowie macht- und medienpolitischen Bedingungen, unter deren Aufsicht das Ich schreibt. Ob aber das Erzählselbst in der digitalen Ziffernwelt noch in der Lage ist, das radikal Andere der Zähltechnik, das Kittler in den technischen Gestellen sieht, in einen Erfahrungshorizont zu bringen (Kittler 2001: 214-215, 238-239), wird zu beobachten sein – ebenso wie die zweifellos neu entstehenden Formen des Tagebuchs, die von Bildern, Audiodateien oder Körperdiagrammen geprägt sein werden. Dabei verschwinden die langen Erzählbögen traditioneller Lebensgeschichten und ist die Gestaltsuche mit allen Kohärenz- und Abrundungsbemühungen zumindest gefährdet. Brüche werden vielmehr in der Aktivierung von kurzzeitig-spontanen und instantanen (Selbst-)Darstellungselementen billigend in Kauf genommen und im neuen Ideal des ›flexiblen Menschen‹ sogar gefordert, das bereits Sennett (1998) als Signatur der Gegenwart ausgewiesen hat. Das klassisch-moderne Identitätskonzept weicht zunehmend den zerstückelten und situationellen Identitätserlebnissen – entsprechend damit dem neoliberalen ›disruption‹-Pathos, der permanenten Geste des Zerschlagens um der ständigen Neuerung willen. Wie die Entscheidung von Diaristen ausfällt, ist völlig offen – für das Abtauchen

in Bild, Ton und Körperdiagramm oder für die Zeitmitschrift als sozialer, kritischer Praxis. Der Beitrag von Goetz' digitaler Diaristik sollte hier als noch einmal aktivierte Möglichkeit der Selbstvergewisserung, Selbstrechtfertigung und Begründung einer personalen wie auch sozialen Identität nachgezeichnet werden – ohne dass Goetz in die Ödnis des Achtsamkeitsdiskurses verfallen würde. Denn nicht nur zielt sein Schreiben auf allgemeine Verbesserung der eigenen Lebensmöglichkeiten und erweiterte Wahrnehmungstätigkeit, sondern es erfolgt auch eine literarische Standortbestimmung, die neben der Vergrößerung der Marktchancen vor allem kritisches Potenzial entfaltet.

Literatur

Alberti, Leone Battista (1962 [1440]). Vom Hauswesen. Hg. v. Walter Rüegg. Zürich/Stuttgart.

Balandis, Oswald/Jürgen Straub (2018). Self-Tracking als technische Selbstvermessung im Zeichen der Optimierung. Vom Nerd zum Normalverbraucher. In: psychosozial: Das sich vermessende Selbst. 41:152, 5-15.*

Baßler, Moritz (2002). Der deutsche Pop-Roman. Die neuen Archivisten. München.

Foucault, Michel (1995). Überwachen und Strafen. Frankfurt a.M.

Garcia, Tristan (2017). Das intensive Leben – eine moderne Obsession. Berlin.

Goetz, Rainald (1999). Abfall für alle. Frankfurt a.M.

Goetz, Rainald (2008). Klage. Frankfurt a.M.

Großmann, Gustav (1927). Sich selbst rationalisieren. Wesen und Praxis der Vorbereitung persönlichen und beruflichen Erfolgs. Stuttgart/Wien.

Jakobson, Roman (1993). Poetik. Ausgewählte Aufsätze 1921-1971. Frankfurt a.M.

Kittler, Friedrich A. (2001). Eine Kulturgeschichte der Kulturwissenschaft. 2. Aufl. München.

Köhnen, Ralph (2018). Selbstoptimierung. Eine kritische Diskursgeschichte des Tagebuchs. Berlin, Frankfurt a.M.

Moorstedt, Michael (2014). Erscanne Dich selbst. In: Reichert, Ramón (Hg.) BIG DATA. Frankfurt a.M., 67-75.

Nowak, Tine (2008). Vom Blatt zum Blog. Der Medienanimateur und das digitale Tagebuch. In: Gold, Helmut et al. (Hg.) @bsolut privat. Berlin, 51-63.

Platon (2019): Apologie des Sokrates. Übers. von Rafael Ferber. München.

Poschardt, Ulf (1997). DJ-Culture. Diskjockeys und Popkultur. Reinbek b. Hamburg.

Schirrmacher, Frank (2013). Ego. Das Spiel des Lebens. Frankfurt a.M.

Schmitt, Carl (1918). Die Buribunken. Ein geschichtsphilosophischer Versuch. In: Summa. Eine Vierteljahresschrift 4, 89-106.

Schneider, Manfred (2013). Transparenztraum. Literatur, Politik, Medien und das Unmögliche. Berlin.

Sennett, Richard (1998). Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin.

Setz, Clemens J. (2018): BOT. Gespräch ohne Autor. Berlin.

Shusterman, Richard (1994). Kunst Leben. Die Ästhetik des Pragmatismus. Frankfurt a.M.

Straub, Jürgen (2013). Selbstoptimierung im Zeichen der »Auteronomie«. Paradoxe Strukturen der normierten Selbststeigerung: von der »therapeutischen Kultur« zur »Optimierungskultur«. In: Psyche. Psychotherapie für qualitative Forschung und klinische Praxis 15:2, 5-38. *

Tillmann, Markus (2013). Populäre Musik und Pop-Literatur. Zur Intermedialität literarischer und musikalischer Produktionsästhetik in der deutschsprachigen Gegenwartsliteratur. Bielefeld.

Vogl, Joseph (2007). Poetik des ökonomischen Menschen. Metamorphosen des Subjekts in der Moderne. In: Zeitschrift für Germanistik NF XVII:3, 547-560.

Warhol, Andy (1977). The Philosophy of Andy Warhol (From A to B and back again). San Diego/New York/London.

Welzer, Harald (2016). Die smarte Diktatur. Der Angriff auf unsere Freiheit. Frankfurt a.M.

Westbam (1997): Mix, Cuts and Scratches. Berlin.

Wolf, Gary (2011): Quantified Self. Abrufbar unter: https://quantifiedself.com/blog/what-is-the-quantified-self/ (Stand 23.03.2022).

* Weiterführende Literatur.

Stil. Lebensstil/Schreibstil

Martina Wagner-Egelhaaf

›Selbstoptimierung‹ bezeichnet eine Arbeit am Selbst, die auf das Ziel einer Veränderung im bestmöglichen Sinn ausgerichtet ist, sei es in Bezug auf die körperliche Erscheinung, persönliche Eigenschaften oder Verhaltensweisen. Der Imperativ zur Selbstoptimierung kann verschiedene Quellen haben, er kann aus der Religion bzw. Moral, der Philosophie, der Werbung oder ganz allgemein dem kulturellen Diskurs kommen. In jedem Fall entsteht der Appell zur Selbstoptimierung nicht aus dem Nichts. Das bedeutet, dass seine Vorgaben kulturell vermittelt sind, dass es Vorbilder und Modelle gibt und selbst die Techniken und Strategien, die zum Einsatz kommen, bereits erprobt, empfohlen, vorgedacht sind. Der vorliegende Beitrag greift eine andere, im kulturellen Archiv vielfach verankerte Kategorie auf, diejenige des Stils, um zu zeigen, wie sich Stil- und Selbstoptimierungsdiskurse überlagern. Er vertritt die These, dass Stil eine Dimension der Selbstoptimierung enthält wie umgekehrt, dass Selbstoptimierung auch eine Frage des Stils sein bzw. im Stilbewusstsein ein Regulativ finden kann.

Stil(e)

»[L]e style c'est l'homme même« hat der französische Naturforscher Georges de Buffon 1753 in seiner Antrittsrede in der Académie française mit dem Titel *Discours sur le style* formuliert (Buffon 1894: 43).[1] Dieser Satz, hinter dem ein bis in die Antike zurückreichender Topos steht (vgl. Sowinski 1999: 20), ist oft zitiert, aber auch missverstanden worden (vgl. Anderegg 2008: 1078). Zu bedenken gilt, dass das Wort ›Stil‹, das auf das lat. ›stilus‹ ›spitzer Pfahl; Stiel, Schreibgerät, Griffel‹ zurückgeht, zunächst ›Schreibart‹ und ›Ausdrucksform‹

1 »[D]er Stil ist der Mensch selbst« (Buffon 1837, 60).

bedeutet (Duden Etymologie 2001: 814). ›L'homme‹ nach Buffon meint daher den gelehrten Schriftsteller, d.h. den durch schriftstellerische Übung geprägten Autor und nicht, wie man das Diktum später verstanden wissen wollte, generell die subjektive Persönlichkeit. Aber schon am Ende des 18. Jahrhunderts hat man das anders gesehen und auch in Goethes Gesprächen mit Eckermann liest man: »Im Ganzen ist der Styl eines Schriftstellers ein treuer Abdruck seines Innern« (Eckermann 1999: 109). Und Theodor Fontane schrieb über Gottfried Keller, er habe Stil im Sinne einer »*charakteristische*[n] Schreibweise, deren Anerkenntnis in dem Buffonschen ›le style c'est l'homme‹ gipf[le]« (Fontane 1969: 561). Allerdings findet er dieses Stilverständnis antiquiert und spricht sich eher für die folgende Definition aus:

> »›Ein Werk ist um so stilvoller, je *objektiver* es ist‹, d.h. je mehr nur der Gegenstand selbst spricht, je freier es ist von zufälligen oder wohl gar der dazustellenden Idee widersprechenden Eigenheiten und Angewöhnungen des Künstlers. Ist dies richtig (und ich halt‹ es für richtig), so läßt sich bei Keller eher von Stilabwesenheit als von Stil sprechen. Er gibt eben all und jedem einen ganz bestimmten allerpersönlichsten Ton, der mal paßt und mal nicht paßt, je nachdem.« (Ebd.: 561-562)

Das Stilverständnis, auf das Fontane hier anspielt, entspricht dem, das Goethe in seiner Abhandlung »Einfache Nachahmung der Natur, Manier, Stil« von 1789 formuliert hat:

> »Gelangt die Kunst durch Nachahmung der Natur, durch Bemühung, sich eine allgemeine Sprache zu machen, durch genaues und tiefes Studium der Gegenstände selbst endlich dahin, daß sie die Eigenschaften der Dinge und die Art, wie sie bestehen, genau und immer genauer kennen lernt, daß sie die Reihe der Gestalten übersieht und die verschiedenen charakteristischen Formen nebeneinander zu stellen und nachzuahmen weiß: dann wird der Stil der höchste Grad, wohin sie gelangen kann; der Grad, wo sie sich den höchsten menschlichen Bemühungen gleichstellen darf.
>
> Wie die einfache Nachahmung auf dem ruhigen Dasein und einer liebevollen Gegenwart beruhet, die Manier eine Erscheinung mit einem leichten, fähigen Gemüt ergreift, so ruht der Stil auf den tiefsten Grundfesten der Erkenntnis, auf dem Wesen der Dinge, insofern uns erlaubt ist, es in sichtbaren und greiflichen Gestalten zu erkennen« (Goethe 1982: XII, 32).

Goethe setzt Stil hier abweichend von der von Eckermann überlieferten Formulierung also mit höherer künstlerischer Objektivität gleich, welche die Manier hinter sich lässt (vgl. Anderegg 2008: 1077).

Tatsächlich scheint der Stilbegriff aus der Mode gekommen zu sein, wirkt antiquiert und elitär, weil offenkundig auf überkommenen Normvorgaben basierend. Trotzdem ist er im interdisziplinären wissenschaftlichen Diskurs wie auch in der Literaturkritik durchaus präsent. Wer bei Texten den ›Stil‹ moniert, muss sich fragen, mit welchem Recht und auf welcher Grundlage dies geschieht; zweifellos ist es nicht einfach, Stilkritik zu begründen. Ausschlaggebend ist häufig ein subjektives Stilgefühl, das sich nicht ohne Weiteres mit dem Verweis auf eine Norm rechtfertigen lässt (zum Problem der Bewertung von Stil vgl. auch Eroms 2008: 195-196). Genau hier liegt aber das virulente Moment der Kategorie ›Stil‹, deren implizite oder vermeintliche Normativität sie verdächtig macht. Auf der einen Seite gibt es die Erwartung, dass ›Stil‹ etwas Individuelles und Spezifisches sei, auf der anderen Seite soll doch ein gewisses Stilniveau nicht unterschritten werden. ›Stil‹ bewegt sich im Spannungsfeld von Individualität und Normativität. Dieses Spannungsfeld gewinnt dadurch an Komplexität, dass ›Individualität‹ als Postulat auch etwas Normatives hat und Regeln und Normen keine abstrakten Verordnungen sind, sondern historisch und kulturell wandelbar und zudem individuell angeeignet werden.

›Stil‹ ist eine philologische Kategorie mit einer langen Tradition. Die Kategorie des Stils schreibt sich von der klassischen Rhetorik her, die als ihre maßgeblichen Prinzipien ›latinitas‹ (sprachliche Richtigkeit‹), ›perspicuitas‹ (Klarheit‹), ›ornatus‹ (Redeschmuck) und ›aptum‹ (Angemessenheit) nennt. Eben diese Tugenden der Rede sind seit alters auch Tugenden des Schreibens gewesen und bilden noch im 18. Jahrhundert die Grundpfeiler prominenter Stilistiken. Zu denken ist etwa an Johann Christoph Adelungs *Ueber den deutschen Stil* (1785) oder Karl Philipp Moritz' *Vorlesungen über den Stil* (1793/4). Diese Werke fallen in eine Zeit, in der die Bewegung des Sturm- und Drang mit ihrem Kult des individuellen Genies bereits gegen Normvorgaben revoltierte. Ludwig Uhland führte an der Universität Tübingen ein sog. ›Stilistikum‹ ein, das bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts hinein Bestand hatte, gewissermaßen als Propädeutikum nicht nur für die philologischen Fächer, das aber freilich die Achtundsechziger Zeit nicht überlebte. Es hat immer wieder Versuche gegeben, die Stilkategorie zu rehabilitieren (vgl. Gumbrecht/Pfeiffer 1986; Said 2006), aber zu einem Leitbegriff ist ›Stil‹ in den Literatur- und Kulturwissenschaften nicht mehr geworden, obwohl die Kategorie im Diskurs durchaus

immer noch präsent ist und gewissermaßen als eine Art Schattenbegriff etwas zu leisten scheint, was andere Kategorien wie ›Schreibweise‹ oder ›Machart eines Texts‹ offenbar nicht auffangen. Ihnen gegenüber scheint der Stilbegriff auf eine grundlegendere Eigenschaft eines Textes zu zielen, die immer auch an den Autor bzw. die Autorin, also die Person der*s Schreibenden denken lässt.

Indessen wird die Stilkategorie in anderen Disziplinen wie in der Musik- oder der Kunstwissenschaft sehr viel unbefangener verwendet als etwa in der Literaturwissenschaft. Dies liegt daran, dass die Begriffsverwendung dort pragmatischer ist, geht es doch darum, dass in der Musik- und Kunstwissenschaft mit Hilfe der Stilkategorie Kunstepochen abgegrenzt und beispielsweise zur Unterscheidung eines romantischen von einem klassischen Stil eingesetzt werden. Dabei geht es in erster Linie um charakteristische ›Stilmerkmale‹ und nicht um normative Bewertungen i.S. eines ›guten‹ oder eines ›schlechten‹ Stils. Ludwik Fleck (1896-1961) hat den Begriff des ›Denkstils‹ in die wissenschaftstheoretische Diskussion eingeführt und damit auf die Abhängigkeiten dessen, was als wissenschaftliche Wahrheit betrachtet wird, von ›Denkkollektiven‹ hingewiesen, also wissenschaftlichen Gemeinschaften, in denen »ein bestimmter Denkzwang« vorherrscht »oder noch mehr: Die Gesamtheit geistiger Bereitschaft, das Bereitsein für solches und nicht anderes Sehen und Handeln. Die Abhängigkeit der wissenschaftlichen Tatsache vom Denkstil ist evident« (Fleck 1980: 85). Und an anderer Stelle beschreibt er den *»Denkstil als gerichtetes Wahrnehmen, mit entsprechendem gedanklichen und sachlichen Verarbeiten des Wahrgenommenen«* (ebd.: 130). Als ›Lebensstil‹ begegnet der Stilbegriff prominent in der Soziologie (vgl. Georg 2014: 165-168). Thorstein Veblens *The Theory of the Leisure Class* (1899) nimmt das Verhältnis von Privateigentum und Macht in den Blick und betont, dass es den Besitzenden um die demonstrative Zurschaustellung ihres Konsums geht, weil erst das Wahrgenommenwerden von Besitz das entsprechende Ansehen schafft (vgl. Veblen 1981: 67). Georg Simmel richtet den Fokus mehr auf Abgrenzung und Differenzierung und beleuchtet dabei bekanntlich auch die Rolle der Mode (vgl. Simmel 1890 und 1905). Und schließlich ist Pierre Bourdieu anzuführen, für den das Ziel des Lebensstils darin besteht, vor dem Hintergrund unterschiedlicher Stilisierungsmöglichkeiten und Kapitalausstattungen einen möglichst großen Distinktionsgewinn zu erzielen (Bourdieu 1979). Bourdieus Konzept ist bezogen auf die französische Gesellschaft der 1960er-Jahre, die er in drei Klassen teilt, die herrschende Klasse, also die ›Bourgeoisie‹, das Kleinbürgertum und die Arbeiterklasse. Die drei Klassen unterscheiden sich jeweils durch

eine unterschiedliche Verteilung von ökonomischem und kulturellem Kapital. Bourdieu spricht daher von einem untergliederten ›Raum der Lebensstile‹. Die Schichtspezifik von Stil gilt auch heute noch – und nicht zufällig wird auch wieder von ›Klasse‹ gesprochen.

Die Stichwörter ›Konsum‹ und ›Mode‹ markieren auch in der Gegenwart ein Feld, in dem ›Stil‹ ein marktförmiger Faktor wird. Das folgende Beispiel ist mehr oder weniger zufällig aus dem Netz gezogen:

> »Den eigenen Modestil finden
> ›Mit Basics zum individuellen Style‹
> Wertvolle Lebenszeit verfließt regelmäßig mit der Frage: Was ziehe ich an? Womöglich nur um dann in ein Outfit zu münden, das doch nicht richtig passt. Den eigenen Modestil finden lautet hier die Devise. Die Suche macht Spaß, bringt viele neue Erkenntnisse über die eigene Persönlichkeit – und das Ergebnis kann sich sehen lassen. […] Bedeutet Stil, jederzeit mindestens ein teures Designer-Stück im Outfit vorweisen zu können? Oder gilt es, den Style von Promis oder Influencern möglichst gut zu kopieren? Den eigenen Style finden, das ist gar nicht so einfach – oder doch? Tatsächlich ist kaum etwas leichter als das, denn Sie benötigen dafür kaum andere Hilfsmittel als sich selbst. Der individuelle Kleidungsstil besteht im Grunde aus nichts anderem als der Summe von vier Komponenten:
> – Eigenen Voraussetzungen
> – Persönlichem Geschmack
> – Einem Hauch Zeitgeist
> – Dem gewissen Etwas
> Diese Mischung führt Sie Schritt für Schritt zu Ihrem Style. Ist es einmal gelungen, den gewünschten Modestil zu finden, bringt das mindestens fünf entscheidende Vorteile mit sich:
> 1) Individueller Mode Style drückt die Persönlichkeit aus.
> 2) Sie fühlen sich wohl anstatt verkleidet.
> 3) Es entsteht ein selbstsichereres und damit attraktiveres Auftreten.
> 4) Fehlkäufe lassen sich zuverlässig vermeiden.
> 5) Der Kleiderschrank reduziert sich auf Teile, die sich schnell zu stimmigen Looks zusammenfügen.
> Selbsterkenntnis ist der Weg – das steht mir wirklich!« (Textilwaren24)

Vor dem Hintergrund des alten Topos vom Stil als dem ›Kleid der Gedanken‹ (Sowinski 1999: 20) ist es vielleicht kein Zufall, dass gerade in der Modebranche der Stilbegriff so prominent ist. Tatsächlich lässt sich an dem angeführten

Beispiel aus dem Bereich der Mode zeigen, wie Stil und Selbstoptimierung interagieren. Die Rede ist vom ›Stil‹, vielmehr vom ›Style‹, was gleich weniger altbacken und elitär klingt. Und der Modestil, um den es geht, wird mit der Modellierung der Persönlichkeit verschränkt. Wer die richtigen Basics kombiniert, holt das Beste aus sich heraus, so lautet die Botschaft. Freilich signalisiert ›Stil‹ eher Zeitlosigkeit und klassische Eleganz, während das englische ›Style‹ Konzessionen an den Zeitgeist macht, von dem im Werbetext ja auch die Rede ist (›ein Hauch Zeitgeist‹). Individualität und Persönlichkeit, ja sogar Selbsterkenntnis sind die Werte, die hier propagiert werden. Selbstsicherheit, Attraktivität und Wohlfühlen werden mitgeliefert. Auch wenn der ›Mode Style‹[2] vom alten rhetorischen Stilbegriff weit weg zu sein scheint, so erscheint das ›gewisse Etwas‹, das offensichtlich über alles Bestimm- und Benennbare hinausgeht, aber doch die persönliche Erscheinung erst zur solchen macht, mit der Aristotelischen ›αστεια‹ (›asteia‹, lat. ›urbanitas‹) zu korrespondieren, die mit ›Esprit‹ und ›Glanz‹ übersetzt werden kann.[3] ›Asteia/urbanitas‹ beschreibt das ›städtische Wesen‹, ›feines Benehmen‹ und ›feine Lebensart‹, übertragen dann ›feine Ausdrucksweise‹, ›feiner geistreicher Witz‹ (Pons Online-Wörterbuch). ›Asteia‹ erwirbt man, Aristoteles zufolge, durch Talent und Übung[4] – und: sie hat den Zuhörer im Blick, ist also wirkungsbezogen. Tatsächlich geht die jüngere Stilforschung davon aus, dass Stil nicht etwas ist, das man allein einer Sache, sei das ein Text oder auch ein Kunstwerk, zuschreiben kann. Vielmehr wird gesehen, dass Stil davon abhängig ist, dass er wahrgenommen, interpretiert und bewertet wird. D.h. in der neueren Stilistik ist Stil keine unveränderliche, objektive Eigenschaft eines Texts, sondern das Ergebnis eines Zusammenspiels zwischen Text und Leser*in (vgl. Spillner 1974), hat also gewissermaßen eine soziale Komponente.

---

2 Man kann darüber streiten, ob ›Mode Style‹ noch dem Stilprinzip der sprachlichen Richtigkeit entspricht…

3 Im zehnten Kapitel des dritten Buchs seiner *Rhetorik* schreibt Aristoteles: Es gilt »zu besprechen, wie Esprit und Glanz zustande kommen. Mit beidem den Stil auszustatten, dazu bedarf es des Talents und der Übung […]« (Aristoteles 1999: 172-173.).

4 Zum Aspekt des Übens vgl. auch das erwähnte Tübinger Stilistikum.

Goethe stylish

Schon Goethe war ein Selbstoptimierer. In seiner Autobiographie *Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit* berichtet er über die Straßburger Studienzeit, dass »[e]in starker Schall« ihm »zuwider« war, »krankhafte Gegenstände« ihm »Ekel und Abscheu« (Goethe 1982: IX, 374) erregten.

> »Besonders aber ängstigte mich ein Schwindel, der mich jedesmal befiel, wenn ich von einer Höhe herunterblickte. Allen diesen Mängeln suchte ich abzuhelfen, und zwar, weil ich keine Zeit verlieren wollte, auf eine etwas heftige Weise. Abends beim Zapfenstreich ging ich neben der Menge Trommeln her, deren gewaltsame Wirbel und Schläge das Herz im Busen hätten zersprengen mögen. Ich erstieg ganz allein den höchsten Gipfel des Münsterturms, und saß in dem sogenannten Hals, unter dem Knopf oder der Krone, wie man's nennt, wohl eine Viertelstunde lang, bis ich es wagte wieder heraus in die freie Luft zu treten, wo man auf einer Platte, die kaum eine Elle ins Gevierte haben wird, ohne sich sonderlich anhalten zu können, stehend das unendliche Land vor sich sieht, indessen die nächsten Umgebungen und Zieraten die Kirche und alles, worauf und worüber man steht, verbergen. Es ist völlig, als wenn man sich auf einer Montgolfiere in die Luft erhoben sähe. Dergleichen Angst und Qual wiederholte ich so oft, bis der Eindruck mir ganz gleichgültig ward, und ich habe nachher bei Bergreisen und geologischen Studien, bei großen Bauten, wo ich mit den Zimmerleuten um die Wette über die freiliegenden Balken und über die Gesimse des Gebäudes herlief, ja in Rom, wo man eben dergleichen Wagstücke ausüben muß, um bedeutende Kunstwerke näher zu sehen, von jenen Vorübungen großen Vorteil gezogen. Die Anatomie war mir auch deshalb doppelt wert, weil sie mich den widerwärtigsten Anblick ertragen lehrte, indem sie meine Wißbegierde befriedigte. Und so besuchte ich auch das Klinikum des ältern Doktor Ehrmann, so wie die Lektionen der Entbindungskunst seines Sohns, in der doppelten Absicht, alle Zustände kennen zu lernen und mich von aller Apprehension gegen widerwärtige Dinge zu befreien. Ich habe es auch wirklich darin so weit gebracht, daß nichts dergleichen mich jemals aus der Fassung setzen konnte. Aber nicht allein gegen diese sinnlichen Eindrücke, sondern auch gegen die Anfechtungen der Einbildungskraft suchte ich mich zu stählen. Die ahndungs- und schauervollen Eindrücke der Finsternis, der Kirchhöfe, einsamer Örter, nächtlicher Kirchen und Kapellen und was hiemit verwandt sein mag, wußte ich mir ebenfalls gleichgültig zu machen; und auch darin

> brachte ich es so weit, daß mir Tag und Nacht und jedes Lokal völlig gleich war, ja daß, als in später Zeit mich die Lust ankam, wieder einmal in solcher Umgebung die angenehmen Schauer der Jugend zu fühlen, ich diese in mir kaum durch die seltsamsten und fürchterlichsten Bilder, die ich hervorrief, wieder einigermaßen erzwingen konnte.« (Goethe 1982a: IX, 374-375)

Selbstoptimierung besteht hier in der Disziplinierung des falliblen Selbst. Die geschilderten Abhärtungsübungen erscheinen nachgerade als Selbstpraktik im Foucault'schen Sinn (vgl. Foucault 1986 III: 67, 90; Wagner-Egelhaaf 2020: 152-153, 145-146). Es gilt, sich durch »Vorübungen« für das spätere Leben »Vorteil« zu verschaffen. Allerdings ist zu sehen, dass es hier der rückblickende autobiographische Erzähler ist, der die von der autobiographischen Figur des jungen Goethe getroffenen Abhärtungspraktiken im Sinne der Kohärenzerzeugung eines Lebenszusammenhangs entsprechend perspektiviert.[5]

Während die beschriebenen Selbstoptimierungspraktiken allein das persönliche Fortkommen und den lebenspraktischen Vorteil des autobiographischen Ichs zum Ziel zu haben scheinen, beugt sich der Protagonist im Zeichen der Mode dem ›Diktat‹ der Gesellschaft. In *Dichtung und Wahrheit* (1811-1813) sticht eine Episode aus der Leipziger Studienzeit heraus, in der Goethe über seine aus Frankfurt mitgebrachte Garderobe spricht. Vater Goethe achtete auf die »Tüchtigkeit des Zeugs« (Goethe 1982: IX, 249), beschäftigte aber für die Einkleidung der Familie einen Hausschneider, dessen Fähigkeiten sich in Grenzen hielten. So ›verdarb die Form meist alles‹ (ebd.: 250), zumal der Hausherr »eine Vorliebe für gewissen alten Zuschnitt und Verzierung trug, wodurch unser Putz mitunter ein wunderliches Ansehen bekam« (ebd.). Am Studienort angekommen, nimmt nun insbesondere die Leipziger Damenwelt Anstoß an der Garderobe des jungen Studenten aus Frankfurt:

> »[S]ie war recht vollständig und ansehnlich und sogar ein Tressenkleid darunter. Ich, diese Art von Aufzug schon gewohnt, hielt mich für geputzt genug; allein es währte nicht lange, so überzeugten mich meine Freundinnen, erst durch leichte Neckereien, dann durch vernünftige Vorstellungen, daß ich wie aus einer fremden Welt herein geschneit aussehe. So viel Verdruß ich auch hierüber empfand, sah ich doch anfangs nicht, wie ich mir helfen

5 Eva Geulen beschreibt im Anschluss an Adorno den »Verzicht auf Formung« als Merkmal des (Goethe'schen) Spätstils. Die wahre Würdigung des Spätwerks erfordere die Verabschiedung des »Werk-Leben-Kontinuum[s]« (Geulen 2020: 19, 22). Für die Autobiographie trifft das nicht zu.

> sollte. Als aber Herr von Masuren, der so beliebte poetische Dorfjunker, einst auf dem Theater in einer ähnlichen Kleidung auftrat, und mehr wegen seiner äußeren als inneren Abgeschmacktheit herzlich belacht wurde, faßte ich Mut und wagte, meine sämtliche Garderobe gegen eine neumodische, dem Ort gemäße, auf einmal umzutauschen, wodurch sie aber freilich sehr zusammenschrumpfte.« (Goethe 1982: X 250).

Als Goethe nach überstandener Krankheit sein Studium in Straßburg fortsetzt, ist es der Haarschnitt, der dort als nicht mehr zeitgemäß befunden wird:

> »Damit ich aber dabei symbolisch erführe, wie sehr man sich auch im Äußern in die Gesellschaft zu schicken und nach ihr zu richten hat, so ward ich zu etwas genötigt, welches mir das Unangenehmste von der Welt schien. Ich hatte zwar sehr schöne Haare, aber mein Straßburger Friseur versicherte mir sogleich, daß sie viel zu tief nach hinten hin verschnitten seien und daß es ihm unmöglich werde, daraus eine Frisur zu bilden, in welcher ich mich produzieren dürfe, weil nur wenige kurze und gekrauste Vorderhaare statuiert würden, alles Übrige vom Scheitel an in den Zopf oder Haarbeutel gebunden werden müsse. Hierbei bleibe nun nichts übrig, als mir eine Haartour gefallen zu lassen, bis der natürliche Wachstum sich wieder nach den Erfordernissen der Zeit hergestellt habe. Er versprach mir, daß Niemand diesen unschuldigen Betrug, gegen den ich mich erst sehr ernstlich wehrte, jemals bemerken solle, wenn ich mich sogleich dazu entschließen könnte. Er hielt Wort und ich galt immer für den bestfrisierten und bestbehaarten jungen Mann. Da ich aber vom frühen Morgen an so aufgestutzt und gepudert bleiben und mich zugleich in Acht nehmen mußte, nicht durch Erhitzung und heftige Bewegung den falschen Schmuck zu verraten: so trug dieser Zwang wirklich viel bei, daß ich mich eine Zeitlang ruhiger und gesitteter benahm, mir angewöhnte, mit dem Hut unterm Arm und folglich auch in Schuh und Strümpfen zu gehen […].« (Goethe 1982: IX 369)

Auch wenn ›sich produzieren‹ hier für ›sich zeigen‹ steht, schwingt die Bedeutung des sich (im Zeigen) Hervorbringens mit (vgl. Grimm 1889: XIII 2158). Das sich in die Gesellschaft und den Zeitgeschmack schicken, ist Teil des für das persönliche Fortkommen wichtigen Sozialisierungsprozesses. Der autobiographische Erzähler schlägt in der Frisuren- wie in Garderoben-Episode einen humoristischen Ton an, der sich in der Straßburger Selbstoptimierungspassage so nicht findet. Die Arbeit am Selbst ist offenbar doch ein ernst-

haftes Unterfangen, während Frisur und Kleidung eher als äußerliche Modephänomene gesehen werden. In allen drei Fällen jedoch ist in Rechnung zu stellen, dass in der Beschreibung ein Literat am Werk ist, der das, was er berichtet, in die Logik seines literarischen Lebens-Textes stellt. Geht es im einen Fall um autobiographische Kohärenz- und Kontinuitätserzeugung, erscheint der autobiographische Text in den beiden letztgenannten Fällen in einem humoristischen Licht– zum Amüsement und zur Unterhaltung der Leserschaft. Die geschilderte Optimierung des Selbst interagiert mit der Optimierung des Selbst-Texts, d.h. mit dem Bemühen, einen möglichst ansprechenden autobiographischen Text zu gestalten.

On/man

Auch Annie Ernauxs *Les Années* (2008), ins Deutsche übersetzt als *Die Jahre* (2017), ist eine autobiographische Erzählung, und zwar eine Erzählung, die das autobiographische Ich als Produkt und Index von Generationenstilen präsentiert. Selbstoptimierung geschieht innerhalb der Vorgaben von sozialer Herkunft und zeitbedingten Denkstilen. Die autobiographische Erzählung vermeidet konsequent die 1. Person Singular, nur in zitierten Passagen wird ›ich‹ gesagt, ansonsten die 3. Person Singular gebraucht. Zudem wird frequent das französische ›on‹ verwendet, das die Übersetzerin Sonja Finck abwechselnd mit ›man‹ und ›wir‹ übersetzt hat. Tatsächlich changiert das französische ›on‹ zwischen ›man‹ und ›wir‹, wobei es stärker zum kollektiven ›wir‹ tendiert. Ernaux zeichnet ausgehend von ihren persönlichen Erinnerungen ein Generationenporträt, das im Rückblick einerseits distanziert erscheint, aber trotzdem ein hohes Maß an Authentizität vermittelt, weil es die alltäglichen Gegebenheiten des Lebens sind, die in den Blick geraten und in ihrer Bedeutung für die persönliche wie die kollektive Selbstwahrnehmung dargestellt werden. Es sind unterschiedliche Milieus, die der Text präzise schildert, vom Milieu der Arbeiterklasse, der die Autorin entstammt, über Zugehörigkeiten zu Jugend- und Studentenmilieus bis hin zum Dasein als Lehrerin, Ehefrau, Mutter und Schriftstellerin. Und es sind in der Tat die jeweiligen sozialen Lebensstile, die prägend werden und innerhalb derer sich das kollektive autobiographische Selbst entwirft. Eine hervorgehobene Rolle als Erinnerungsmedien spielen Fotografien:

> »Das Schwarz-Weiß-Foto eines Mädchens in dunklem Badeanzug auf einem Kieselstrand. Im Hintergrund eine Steilküste. Sie sitzt auf einem flachen Stein, die kräftigen Beine ausgestreckt, die Arme auf den Felsen gestützt, die Augen geschlossen, den Kopf leicht zur Seite geneigt. Sie lächelt. Ein dicker brauner Zopf fällt ihr über die Schulter, der andere verschwindet hinter ihrem Rücken. Offensichtlich imitiert sie die Pose der Filmstars aus Cinémonde oder aus der Werbung für Ambre Solaire-Sonnenmilch und will so ihrem demütigend unreifen Kleinmädchenkörper entfliehen. Auf ihren Schenkeln und Oberarmen zeichnet sich der helle Abdruck eines Kleides ab, ein Hinweis darauf, dass ein Ausflug ans Meer für dieses Kind eine Seltenheit ist. Der Strand ist menschenleer. Auf der Rückseite: August 1949, Sotteville-sur-Mer.« (Ernaux 2018: 33-34)

Das Mädchen posiert und modelliert sich nach Vorbildern aus der Film- und Reklamewelt wie es in diesem Alter gang und gäbe ist und in der autobiographischen Erzählung als formativ für das kollektive Selbst offengelegt wird. »Sie steckt ihre ganze Energie in die Entwicklung eines ›eigenen Stils‹« (ebd.: 67), heißt es an anderer Stelle – die Tatsache, dass der ›eigene Stil‹ in Anführungszeichen steht, verweist auf das kollektive Postulat, die Norm, individuell zu sein. Dass die Suche nach dem Individuellen in der Gruppe, d.h. im Kollektiv, gesucht wird, verweist auf die soziale Dimension des Individualitätskonzepts. Von einer Freizeit auf dem Bauernhof in den 70er-Jahren berichtet die Autobiographin:

> »Man schlief ein, […], euphorisiert und getröstet von dem Gedanken, dass unser Lebensstil, den wir den ganzen Abend lang für uns selbst inszeniert hatten, einen gewissen Wert hatte – dass man nämlich ganz anders war als die »Prolls« auf ihren Campingplätzen am Meer.« (Ebd.: 121)

Abgrenzung und Differenzierung nach Simmel, Distinktionsgewinn nach Bourdieu sind hier die leitenden Stilprinzipien. Im autobiographischen Rückblick wird deutlich, dass der Lebensstil ›inszeniert‹ ist. Ein in der Erzählung beschriebenes Video zeigt die Protagonistin als unglückliche Ehefrau in ›stilvollem‹ Ambiente: »Die Kamera schwenkt auf die Einrichtung, sie ist stilvoll und teuer und verrät einen bürgerlichen Geschmack, ein Schrankkoffer, eine Opalglaslampe« (ebd.: 124).[6] Den Menschen aus Ostdeutschland, die

6 Die Kategorie des ›Geschmacks‹ ist eng verbunden mit der Stildiskussion, kann aber hier nicht vertieft werden. Nur so viel: Ausgehend vom sinnlichen Geschmack beim Genuss von Speisen fasst Gottsched in seiner *Critischen Dichtkunst* den Geschmack als

nach der Wende in den Westen strömen und sich dem Konsum hingeben, wird aus der Perspektive der linken französischen Intellektuellen »mangelnder Stil« (ebd.: 178) vorgeworfen. Noch zu Beginn des 21. Jahrhunderts werden, wenn die erwachsenen Kinder zu Besuch kommen, ›Lebensstile verglichen‹ (vgl. ebd.: 241). ›Stil‹ ist also ganz offensichtlich das Regulativ, das sowohl die Selbst- als auch die Fremdwahrnehmung bestimmt. Der Wille, Schriftstellerin zu werden, ist von Anfang an Teil der Selbstinszenierung und wird zur Selbstrettung stilisiert. So zitiert Ernaux einen Satz, den sie mit zweiundzwanzig in ihr Tagebuch geschrieben hat: »Wenn ich mit fünfundzwanzig noch keinen Roman geschrieben habe, bringe ich mich um« (ebd.: 125). Selbstoptimierung liegt für die autobiographische Erzählerin im Literarischen, d.h. im Ziel, Schriftstellerin zu werden bzw. zu sein – denn auch das Dasein als Schriftstellerin ist mit einem bestimmten Lebensstil verbunden. Hier verbindet sich die sich von de Buffon herschreibende Vorstellung von ›Schreibstil‹ mit einem angestrebten Ideal von künstlerischem oder intellektuellen Lebensstil.

Der klare Blick auf die prägende Kraft von Stilen und Stilisierungen, die vielfach medialen Logiken folgen, führt in *Die Jahre* vor Augen, dass Selbstnormierung und -optimierung im Rahmen generationsspezifischer Vorgaben erfolgen. Ernauxs sezierender Blick übersetzt sich in einen autobiographischen Stil, der, selbst entlang an Erinnerungsmedien wie Tagebuch, Zeitschriften, Büchern, Liedern, Fotografien, Videos, Internet u.a., immer schon vermittelte Momentaufnahmen eines Lebens liefert.

---

eine tätige Gemütskraft, die dazu befähigt, Unterschiede zu beurteilen. Geschmack steht in enger Verbindung mit der Vernunft, doch wo es allein auf die Vernunft ankommt, spielt der Geschmack keine Rolle. Gottsched schreibt: »Der Geschmack in der Poesie, Beredsamkeit, Musik, Malerey und Baukunst; ingleichen in Kleidungen, in Gärten, im Hausrathe u.d.gl. ist sehr bekannt. Aber niemals habe ich noch vom Geschmacke in der Arithmetik und Geometrie, oder in andern Wissenschaften reden hören, wo man aus deutlich erkannten Grundwahrheiten die strengesten Demonstrationen zu machen vermögend ist« (Gottsched 1973: 171-172). Der Geschmack hat »nur mit klaren, aber nicht ganz deutlichen Begriffen der Dinge zu thun« und unterscheidet nur solche Dinge voneinander, »die man nach der bloßen Empfindung beurtheilet« (ebd.: 172). Für den Geschmack gibt es Regeln und er muss geschult werden.

Allegro und Pastell

Wie Selbstoptimierung und Stil interagieren, lässt sich auch an Leif Randts 2020 erschienenem Roman *Allegro Pastell* demonstrieren, dessen Protagonisten alles daransetzen, den Vorgaben des Zeitgeists in ihrer Erscheinung und ihrem Verhalten bestmöglich zu entsprechen. Ijoma Mangold hat das Buch in der Wochenzeitschrift *Die Zeit* euphorisch besprochen (vgl. Mangold 2020). An diesem Buch komme kein Millenial vorbei, heißt es da, d.h. als Lesepublikum angesprochen sind die zwischen 1980 und 1990 geborenen Jahrgänge, die sog. ›Generation Y‹. *Allegro Pastell*, so ebenfalls Mangold, sei die perfekte Durchdringung der Gegenwart. Manchmal fühle man sich bei der Lektüre geblendet, als schaute man ohne Sonnenbrille direkt ins Licht der Gegenwart. Bei Randt sei die ganze Zeitgeist-Diagnose Form geworden. Die Romanhandlung spielt zwischen Frühjahr 2018 und Spätsommer 2019. Im Zentrum steht ein Paar in seinen Dreißigern, also sog. ›Millenials‹. Sie, Tanja Arnheim, ist Schriftstellerin, lebt in Berlin, und hat gerade ihren ersten Roman veröffentlicht, der den Titel *Panopticum Neu* trägt und ein Erfolg ist. Er, Jerome Daimler, ist Webdesigner und lebt in Maintal bei Frankfurt im Bungalow seiner Eltern, die, mittlerweile getrennt, ihre eigenen Wege gehen. In den Bungalow der Eltern gezogen zu sein, empfindet Jerome an einer Stelle des Romans plötzlich selbst als Selbstinszenierung (vgl. Randt 2020: 188). Mangold bezeichnet Tanja und Jerome als »Distinktionsvirtuosen« (Mangold 2020), sie tragen Markenklamotten, Markenschuhe und umgeben sich mit Markenaccessoirs (vgl. dazu Baßler/Drügh 2020: 11). Ein weiteres Life Style-Element, das von den Protagonisten gezielt eingesetzt wird, sind Drogen, die sie nicht auf exzessive Weise, sondern wohldosiert und kontrolliert konsumieren, beim Ausgehen am Wochenende in den Clubs, wo Drogenkonsum dazugehört. Insofern könnte man sagen, dass hier das Stilprinzip des ›aptum‹ durchaus eingehalten ist. Wie bei Goethe geht Selbstoptimierung mit Selbstkontrolle und -disziplinierung einher. Ihren Drogenkonsum haben Tanja und Jerome ebenso im Griff wie ihre äußere Erscheinung und entsprechend ihre Selbstwahrnehmung. Folgender Satz fasst das Selbstbild der beiden Hauptfiguren passend zusammen: »Wichtig war, entspannt vor dem eigenen Screen zu sitzen, lose fokussiert, mit den Händen auf der Tastatur« (Randt 2020: 77). Mangold diagnostiziert:

> »Sie passen perfekt zusammen, weil sie beide obsessive Beobachter sind. Hinter jedem Wort und jeder Geste des anderen erkennen sie sofort den Code und beziehen sich in ihrer Reaktion nicht nur auf diesen Code, son-

> dern auch darauf, dass er weiß, dass sie weiß, dass er die Codeanspielung verstanden hat. Unendliche Rekursivität würden das Kybernetiker nennen.« (Mangold 2020: 55)

Die sog. Realität wird aus der Perspektive der Hauptfiguren und durch den Filter permanenter Reflexion geschildert. Wichtig sind dabei die sozialen Beziehungsgefüge der Hauptfiguren: Tanja hat noch eine Schwester und Berliner Freund*innen, die in »stilsicheren Hochhauswohnung[en]« (Randt 2020: 233) wohnen. Als die Beziehung zwischen Tanja und Jerome nach einiger Zeit in eine Krise gerät, nimmt Jerome Kontakt zu Marlene auf, einer alten Schulfreundin, und er besucht seine Mutter. Das Eingebundensein in soziale Netzwerke ist für die Struktur des Romans deswegen von Bedeutung, weil es alle Figuren sich stets als im Blick auf den Blick des bzw. der anderen wahrnehmen lässt, nach dem Prinzip ›Ich bin der*diejenige, von der*m ich denke, dass die*der andere denkt, ich sei‹ – und genauso will man dann auch sein bzw. ist so. Die Figuren haben ihren Beruf, ihre Beziehungen, Jerome joggt, Tanja spielt Badminton, am Wochenende geht man aus und feiert, mit und ohne Drogen, mit und ohne Alkohol, je nachdem, wie es gerade passt, aber andere Interessen haben sie nicht, etwa eine Sache, über der sie sich vergessen könnten. Dafür sind sie viel zu sehr beschäftigt mit der Gestaltung und Kontrolle ihres Lebensstils und ihrer Sozialbeziehungen. Tanja und Jerome sind innerlich und äußerlich komplett durchgestylt. Natürlich sind sie auch umweltbewusst – Mangold spricht von ›Achtsamkeit‹[7] –; man hat selbstverständlich kein Auto, aber Jerome mietet sich ab und zu einen Tesla. Freilich kann man sich diesen Lebensstil auch nur leisten, wenn man genug verdient und zufällig einen Bungalow von den Eltern bewohnen kann. »In Stilfragen«, heißt es im Text, »wäre Tanja gerne toleranter gewesen, aber sie kam gegen ihr Empfinden einfach nicht an« (Randt 2020: 29) Eine Freundin hält ihr vor, sie habe »*so viele Stilgebote und Kodizes*« (Randt 2020: 102) für sich aufgestellt, dass diese ihr gar nicht mehr auffallen. Einen gemeinsamen Abend im Berliner Freundeskreis kommentiert Jerome durchweg positiv:

> »Auf dem Heimweg lobte Jerome die gute Stimmung des Abends, er lobte Teddys offene Art, er lobte Tanjas entspannten und würdevollen Umgang mit allen, letztlich lobte er ihren ganzen Lebensentwurf, ihre Freundinnen und Freunde, ihren Stil, ihre Aufrichtigkeit, ihre Ausstrahlung.« (Randt 2020: 92)

7 Der mittlerweile angesagte Begriff der ›wokeness‹ kommt im Roman noch nicht vor.

Tanja jedoch findet, dass der Abend »*ziemlich anstrengend*« (ebd.) war. Offensichtlich ist es nicht einfach, immer so locker und entspannt zu erscheinen, wie Jerome und Tanja es sich vorgenommen haben. Lockerheit und Lässigkeit sind mühevolle Arbeit. Kinder will das Paar nicht, weil das nicht zum Lebensstil passen würde und auch gesellschaftlich nicht zu verantworten wäre. Alles scheint ziemlich glatt zu laufen – ›Allegro Pastell‹ gewissermaßen. Hinter dem titelgebenden ›Allegro‹ steht Tanjas Berliner Badminton-Gruppe, die sie »*Allegro Kalenji*« nennt, weil sie das für eine »klangvolle Wortkombination« hält (Randt 2020: 260). ›Allegro‹ heißt im Italienischen ›munter, fröhlich, rasch‹ und bezeichnet in der Musik zunächst eine Vortragsart im Sinne von ›lebhaft bewegt‹, bevor es dann ab dem 18. Jahrhundert zunehmend zur Tempobezeichnung ›schnell‹ (aber nicht ›presto‹) wurde. Pastellfarben sind gedeckte, ungesättigte Farben, die Jerome gerne wählt (vgl. Randt 2020: 128, 186, 249). Die Verbindung eines akustischen und eines visuellen Moments indiziert eine scheinbar leichte und unaufdringliche Form der Darstellung und tatsächlich gestaltet sich die Beziehung von Tanja und Jerome zunächst in diesem Sinn – bis es dann doch zur Krise kommt. Ausgelöst wird diese Krise durch die Website, die Jerome für Tanja erstellt und für die er gleichfalls Pastelltöne wählt. Im Roman wird nicht gesagt, warum gerade die Website, die Jerome Tanja an ihrem Geburtstag präsentiert, zum Auslöser der Krise wird. Vermutlich ist sie auch nicht nur der Auslöser, sondern Index oder Symptom dessen, was in dieser Beziehung, trotz beiderseitiger Bemühung nicht ›stimmt‹. Dass sowohl Töne als auch Farben ›stimmen‹ müssen, wenn es um die Vermeidung von ›Dissonanz‹ geht, stellt einen weiteren Hinweis auf das Stilmoment von ›Allegro Pastell‹ dar. Möglicherweise besteht zwischen ›Allegro‹ und ›Pastell‹ doch ein Stilbruch und Tanja wird bewusst, in welchem Maß die von Jerome designte Website sie als ein Produkt von Jeromes Wahrnehmung bzw. Selbstwahrnehmung entwirft.

Das den Roman bestimmende durchgestylte Lebensgefühl kommt beispielhaft in einer Passage zum Ausdruck, in der Jerome und Marlene sich entscheiden müssen, ob das Kind, das Marlene von Jerome erwartet, zur Welt kommen soll:

> »Marlene und er hatten sich nach nur zwei Tagen Bedenkzeit klar für das Kind entschieden, Jerome hatte eine Pro-und-Contra-PowerPoint-Präsentation erstellt, in einigen Folien war er auf die Thematik der gesamtgesellschaftlichen Verantwortung eingegangen. Ihr Kind würde auf jeden Fall CO2 erzeugen, und durch den neuen Erziehungsjob würden Jerome

> und Marlene viel Zeit verlieren, die sie unter anderen Umständen sinnvoller für die Allgemeinheit einsetzen könnten. Im Umkehrschluss würde man sich durch einen Schwangerschaftsabbruch indirekt dazu verpflichten, die viele freie Zeit von nun an engagierter zu nutzen, was sich unmittelbar neurotisch anfühlte. Unter dem riesig gesetzten Schriftzug ›Sorry – heute wieder busy‹ listete Jerome unbehagliche Einladungen und Situationen auf, die man in Zukunft absagen könnte, da man ja die beste aller Ausreden haben würde. Auf einer Folie stand Creating A Future Personality, darunter die Spiegelstriche Humor, Sport und Güte, gefolgt von einer Folie, auf der sich Jerome selbst zitierte: ›Unser Kind könnte zum Beispiel eine sinnvolle Religion erlernen.‹ In ein Bild vom Comer See, auf dem Jerome und Marlene unter dem Einfluss psychedelischer Pilze Arm in Arm dem Sonnenuntergang entgegenblickten, hatte Jerome ein dreijähriges Kind in Latzhosen gephotoshopt, das zu ihnen aufblickte. Die Erinnerung an das ulkige High stand überraschenderweise nicht im Widerspruch zu der Vorstellung, sich an einem vergleichbaren Nachmittag auch um ein Kind zu kümmern. Viel eher hatte Jerome das Gefühl, dass sich beides gut kombinieren ließe. Marlene gefiel die gesamte PowerPoint-Präsentation ausgesprochen gut, sie lachte oft, und am Ende hatte sie Tränen in den Augen, als Jerome sagte: ›Vielleicht sollten wir das einfach machen.‹« (Randt 2020: 268-269).

Das Leben als PowerPoint-Präsentation – man wundert sich eigentlich, dass Jerome keine Prezi erstellt… *Allegro Pastell* präsentiert nicht nur einen bestimmten Lebensstil, sondern – als literarischer Text – auch einen Schreibstil. So wird die E-Mail-Korrespondenz von Tanja und Jerome als Direktzitat in einer abgesetzten Schriftart und mit den entsprechenden emailtypischen Paratexten (Datum, Uhrzeit, Betreffzeile) samt zeitweise sich häufender Emojis (vgl. dazu Wagner-Egelhaaf 2017) wiedergeben. Die E-Mails, die so locker und natürlich wie möglich wirken sollen, sind meist das Ergebnis harter Arbeit, d.h. eines ständigen Verwerfens, Neuansetzens und Bearbeitens. Dass Lebensstil und Schreibstil interferieren, wird deutlich, wenn Tanja, die Schriftstellerin, reflektiert, dass ihre späteren Kinder, an die sie, obwohl sie eigentlich keine Kinder will, gelegentlich doch denkt, ihre »[s]tilistisch präzise gearbeitete[n] Texte über ein schwer zu greifendes Lebensgefühl […] vollkommen uninteressant« (Randt 2020: 262) finden würden. Tatsächlich scheint Tanja Arnheims Roman *Panopticum Neu* in einer strukturellen Parallele zu Randts Roman *Allegro Pastell* zu stehen, der in »Phasen« eingeteilt ist und als letzte Phase eine »Phase Neu« aufweist. Wenn Ijoma Mangold

vermerkt, dass in *Allegro Pastell* alles »extrem gut ausgeleuchtet« (Mangold 2020) sei, trifft das vermutlich auch auf Tanja Arnheims *Panopticum Neu* zu. Das ›neue Panoptikum‹ mag eine Anspielung auf das Prinzip totaler Sichtbarkeit sein, das Michel Foucault in *Überwachen und Strafen* in Anknüpfung an Jeremy Benthams Panopticon-Konzept als Überwachungsdispositiv der Disziplinargesellschaft beschrieben hat (vgl. Foucault 1976: 251-292). Wie von Foucault postuliert, haben die Figuren von *Allegro Pastell/Panopticum Neu* die (selbst)disziplinierenden Mechanismen der Macht im Setting so verinnerlicht, dass sie den Vorgaben des Zeitgeists folgen und sich dabei als souverän handelnde Subjekte wähnen. Rhetorisch lässt sich das Prinzip der umfassenden Sichtbarkeit mit dem Stilprinzip der ›perspicuitas‹, der Klarheit und Deutlichkeit, engführen. Weil die Protagonisten der Geschichte nur das sind, was sie darstellen und gewissermaßen keine Tiefendimension haben, an der sich der Blick brechen könnte, sind sie für die Figuren selbst, aber auch für die Leser*innen absolut transparente Chiffren des Zeitgeists. In der rhetorischen Systematik konfligiert das Stilprinzip der ›perspicuitas‹ mit dem Prinzip des ›ornatus‹ und es ist die Aufgabe des Redners, ›perspicuitas‹ und ›ornatus‹ in ein ausgewogenes Verhältnis zu bringen. Wenn der ›ornatus‹ überhandnimmt, besteht die Gefahr, dass die Rede in ›obscuritas‹ umbricht. Diese Gefahr nun besteht bei Jerome Daimler und Tanja Arnheim überhaupt nicht. Alles ist transparent und was sie tun geschieht in kontrollierter Weise; selbst ihre raffinierten modischen Accessoires fügen sich nahtlos in die stilistische Leitlinie. Das Fehlen eines Kontraposts, der den Durchblick aufhalten oder zumindest irritieren würde, die Stilprinzipien von Allegro und Pastell motivieren und zusammenbinden könnte, ist es vermutlich auch, was die Beziehung zwischen Tanja und Jerome schließlich scheitern lässt. Vielleicht wird dieser durch das ungeplante Kind, das Jerome mit Marlene zeugt, sowie die prospektiven Kinder, an die Tanja am Ende der Erzählung denkt, verkörpert.

Während Selbstoptimierung und das augenzwinkernde Befolgen von Vorgaben zeitbedingter Modestile bei Goethe nebeneinanderstehen, rücken sie bei Ernaux und Randt nahezu ununterscheidbar zusammen. Selbstoptimierung folgt im 21. Jahrhundert den stilistischen Diktaten der Zeit. Die in allen drei Werken geschilderten Lebensstile zeugen von Arbeit am Selbst im Spannungsverhältnis von Normativität und Individualität. Und die thematische Auseinandersetzung mit Optimierung und Stilisierung des Selbst geschieht nicht unabhängig vom literarischen Medium. Nicht zufällig kommt ›Stil‹ von ›stilus‹, dem Schreibwerkzeug. Machart, Struktur und Stil der besprochenen

Werke interagieren mit ihrem Thema – schließlich verfolgen Autor*innen das Ziel literarischer Selbstoptimierung schreibenderweise.

Literatur

Anderegg, Johannes (2008). Literaturwissenschaftliche Stilauffassungen. In: Fix, Ulla/Gardt, Andreas/ Knape, Joachim (Hg.), Rhetorik und Stilistik/ Rhetorics and Stilistics. Ein internationales Handbuch historischer und systematischer Forschung/An International Handbook of Historical and Systematic Research. Berlin, 1076-1092.

Aristoteles (1999). Rhetorik. Übers. u. hg. v. Gernot Krapinger. Stuttgart.

Baßler, Moritz/Drügh, Heinz (2020). Liebe als Style. Klopstock in der Kiss-Cam. In: Pop. Kultur. Kritik. 17, 10-15.

Bourdieu, Pierre (1979). La Distinction. Critique sociale du jugement. Paris.

Buffon, Georges de (1837). Rede, gehalten in der französischen Akademie von H. von Büffon am Tage seiner Aufnahme. In: Büffon's sämmtliche Werke, sammt den Ergänzungen nach der Klassifikation von G. Cuvier. Einzige Ausgabe in deutscher Uebersetzung von H. D. Schaltenbrand. Allgemeine Gegenstände. Bd. 1. Köln, 54-60.

Buffon, [Georges de] (1894). Discours sur le style, prononcé á l'Académie française Buffon le jour de sa reception, nouvelle edition à l'usage des classes par Felix Hemon. Paris.

Sowinski, Bernhard (1999). Stilistik. Stuttgart/Weimar.

Duden. Das Herkunftswörterbuch (2001). Etymologie der deutschen Sprache. Bd. 7. 3. Aufl. Mannheim u.a.

Eckermann, Johann Peter (1999). Gespräche mit Goethe in den letzten Jahren seines Lebens. Hg. v. Christoph Michel. In: Johann Wolfgang Goethe. Sämtliche Werke. 40 Bde., Bd. II/12, Frankfurt a.M.

Ernaux, Annie (2018). Die Jahre. Aus dem Französischen übers. von Sonja Finck. 4. Aufl. Berlin.

Eroms, Hans-Werner (2008). Stil und Stilistik. Eine Einführung. Berlin.

Fleck, Ludvik (1980). Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache. Frankfurt a.M.

Fontane, Theodor (1969). Gottfried Keller. Ein literarischer Essay. In: Ders.: Sämtliche Werke. Aufsätze, Kritiken, Erinnerungen. Bd. 1. Aufsätze und Aufzeichnungen. Hg. v. Jürgen Kolbe. München, 499-508.

Foucault, Michel (1986). Sexualität und Wahrheit. Bd. 3: Die Sorge um sich. Aus dem Französischen übers. von Ulrich Raulff und Walter Seitter. Frankfurt a.M.

Foucault, Michel (1994). Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Aus dem Französischen übers. von Walter Seitter. Frankfurt a.M.

Georg, Werner (2014). Lebensstil (Style de vie). In: Fröhlich, Gerhard/Rehbein, Boike (Hg.) Bourdieu-Handbuch. Leben – Werk – Wirkung. Stuttgart/Weimar, 165-168.

Geulen, Eva (2020). Unverfügbarkeit. Überlegungen zum Spätstil (Goethe, Adorno, Kommerell). In: Sina, Kai/Wellbery, David (Hg.) Goethes Spätwerk/On Late Goethe. Berlin/Boston, 15-23.

Goethe, Johann Wolfgang von (1982a). Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit. In: Autobiographische Schriften I. Hamburger Ausgabe, Bd. 9, München.

Goethe, Johann Wolfgang von (1982b). Einfache Nachahmung der Natur, Manier, Stil. In: Schriften zur Kunst. Schriften zur Literatur. Maximen und Reflexionen. Hamburger Ausgabe, Bd. 12, München, 30-34.

Gottsched, Johann Christoph (1973). Versuch einer Critischen Dichtkunst. In: Ausgewählte Werke. Hg. v. Birke, Joachim/Birke/Brigitte. Bd. 6, 1. Teil. Berlin/New York.

Grimm, Jacob/Grimm, Wilhelm (1889). producieren. In: Deutsches Wörterbuch. Bd. 13. Abrufbar unter: https://woerterbuchnetz.de/?sigle=DWB#1 (Stand: 27.12.2021).

Gumbrecht, Hans Ulrich/Pfeiffer, K. Ludwig (Hg.) (1986). Stil. Geschichte und Funktionen eines kulturwissenschaftlichen Diskurselements, Frankfurt a.M.

Mangold, Ijoma (2020). Das absolute Jetzt. Die Zeit 11, 55f. Abrufbar unter: https://www.zeit.de/2020/11/leif-randt-allegro-pastell-rezension-buch-literatur?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F (Stand: 14.02.2021).

Randt, Leif (2020). Allegro Pastell. 4. Aufl. Köln.

Said, Edward W. (2006). On Late Style. Music and Literature against the Grain. New York.

Simmel, Georg (1890). Über soziale Differenzierung. Abrufbar unter: http://www.dig-bib.org/Georg_Simmel_1858/Ueber_sociale_Differenzierung_pdf (51) (Stand 13.02.2021).

Simmel, Georg (1905). Philosophie der Mode. In: Landsbeg, Hans (Hg.). Moderne Zeitfragen 11. Berlin, 5-41.

Spillner, Bernd (1974). Linguistik und Literaturwissenschaft. Stilforschung, Rhetorik, Textlinguistik. Stuttgart u.a.

Textilwaren24. Abrufbar unter: https://www.textilwaren24.eu/magazin/modestil-finden/(Stand: 29.12.2021).

Urbanitas. Pons Online-Wörterbuch. Abrufbar unter: https://de.pons.com/%C3%BCbersetzung/latein-deutsch/urbanitas (Stand: 22.12. 2021).

Veblen, Thorstein (1981). Theorie der feinen Leute. Eine ökonomische Untersuchung der Institutionen. München.

Wagner-Egelhaaf, Martina (2017). Emotikon. Stimmung und Schrift. In: Lutz, Helga/Plath, Nils/Schmidt, Dietmar (Hg.) Satzzeichen. Szenen der Schrift. Berlin, 331-334.

Wagner-Egelhaaf, Martina (2020). Sich entscheiden. Momente der Autobiographie bei Goethe. Göttingen.

Autor*innen und Herausgeber*innen

Loreen Dalski, M.A., ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und promoviert als assoziiertes Mitglied im Graduiertenkolleg »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart« zum Zusammenhang zwischen Scheitern und Zugänglichkeit in der Gegenwartsprosa. Ihre Forschungsinteressen sind Gegenwartsliteratur, Literaturvermittlung und Phänomene der Negativität.

Kirsten Flöter, M.A., studierte Kulturanthropologie und Geschichte an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Sie war Promotionsstipendiatin des Graduiertenkollegs »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart« mit einem Dissertationsprojekt über Spiritualität auf Mittelaltermärkten. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen auf Spiritualität, Living History sowie Gesundheit und Kultur.

Dr. Debora Frommeld ist Soziologin und Kulturwissenschaftlerin. Nach ihrem Studium der Soziologie, Psychologie und Europäischen Ethnologie in Augsburg und Chambéry (Frankreich) promovierte sie mit einer interdisziplinären Arbeit zur Geschichte und Soziologie der Selbstvermessung. Ihre Forschungsschwerpunkte umfassen (ästhetische) Alltagspraktiken an der Schnittstelle von Gesundheit, Medizin, Körper, Technik und Digitalisierung, mit denen sie sich unter anderem in dem Projekt »Body und Mind Shaping: Alltagspraktiken in einer Bildergesellschaft« beschäftigt. Sie forschte und lehrte an den Universitäten in München, Göttingen und Ulm, aktuell ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sozialforschung und Technikfolgenabschätzung (IST) der OTH Regensburg.

Dr. Stefan Groth ist Senior Research Fellow am Centre for Global Cooperation Research und Privatdozent am Institut für Sozialanthropologie und Empiri-

sche Kulturwissenschaft (ISEK) der Universität Zürich. Er arbeitet zu politischen Narrativen sowie zur Produktion Europas in alltäglichen Kontexten außerhalb Europas.

Lisa Keil, M.Ed., studierte Germanistik, Politikwissenschaften und Philosophie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Mit ihrem Dissertationsprojekt zu Körperformungen als Selbstformung in literarischen Texten der Gegenwart war sie Stipendiatin des Graduiertenkollegs »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart«. Ihre Forschungsschwerpunkte sind Gegenwartsliteratur, Gender/Queer Studies und literarische Darstellungen von Selbstformung. Sie arbeitet aktuell als Stiftungs- und Netzwerkkoordinatorin bei der MyWay-Stiftung in Darmstadt und setzt sich dort für Vielfalt und Antidiskriminierung ein.

Dr. Johanna Kästel, geb. Braun, studierte von 2003 bis 2010 Rechtswissenschaft in Freiburg i.Br. und Genf. Nach dem ersten Staatsexamen promovierte sie bei Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Andreas Voßkuhle am Institut für Staatswissenschaft und Rechtsphilosophie, Abteilung Staatswissenschaft, zum Thema »Leitbilder im Recht«. Nach dem Rechtsreferendariat mit Stationen in Konstanz und Berlin und anschließendem zweiten Staatsexamen war sie als Richterin am Landgericht Konstanz tätig. Darauf folgte die Abordnung als wissenschaftliche Mitarbeiterin an das Bundesverfassungsgericht, dort schwerpunktmäßig in das Präsidentendezernat. Seit Juni 2021 ist sie Staatsanwältin bei der Staatsanwaltschaft Mannheim.

Prof. Dr. Ralph Köhnen studierte Germanistik, Anglistik und Kunstgeschichte in Bochum, Berlin und München und promovierte 1994 mit einer Arbeit über Rilke und Cézanne. Seit 1999 ist er Studienrat i.H. am Germanistischen Institut der Ruhr-Uni Bochum. 2006 erfolgte die Habilitation, seit 2012 ist er apl. Prof. am selben Institut.

Kathrin Lohse, M.A., studierte Erziehungswissenschaft und Germanistik an der Ruhr-Universität Bochum. Sie war Stipendiatin des Graduiertenkollegs »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart« an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und arbeitete dort an ihrer Dissertation unter dem Titel »Der Leib jenseits der Norm in der Literatur der Gegenwart«. Zu ihren Forschungsschwerpunkten gehören Gegenwartsliteratur, Phänomenologie und die Kategorie des Leibes.

Lucas Sand, M.A., studierte von 2010 bis 2018 Germanistik und evangelische Theologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und war Promotionsstipendiat des Graduiertenkollegs »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart«. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf der theologischen Ethik, Sport und der Relevanz christlicher Religion innerhalb der Gesellschaft. In seiner Dissertationsarbeit beschäftigt er sich mit Fußball als Ersatzreligion.

Prof. Dr. Jörg Scheller ist Professor für Kunstgeschichte an der Zürcher Hochschule der Künste und ständiger Gastprofessor an der Kunsthochschule Posen, Polen. Er schreibt regelmäßig Beiträge unter anderem für die Neue Zürcher Zeitung, DIE ZEIT und frieze magazine. Als Kolumnist publiziert er in Psychologie Heute und in der Stuttgarter Zeitung. Er ist Mitglied der Kommission Kunst im öffentlichen Raum der Stadt Zürich und Head des Chapters Seeland von Metality e.V. Bereits als Vierzehnjähriger stand er mit der Metalband auf der Bühne. Heute betreibt er einen Heavy Metal Lieferservice mit dem Metal-Duo Malmzeit und covert mit dem Metal-Duo Malmstein Malmzeit-Songs. Nebenbei ist Scheller zertifizierter Fitnesstrainer. http://www.joergscheller.de

Annabelle Schülein, M.A., studierte Kulturanthropologie und Soziologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. Anschließend war sie als Studienmanagerin und wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fach Kulturanthropologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz tätig. Mit ihrem Dissertationsprojekt über Veganer*innen auf Instagram war sie Promotionsstipendiatin des Graduiertenkollegs »Ethnographien des Selbst in der Gegenwart«. Ihre Forschungsschwerpunkte umfassen digitale Alltagskulturen, Erzählforschung und Esskultur.

Dr. Johanna Tönsing hat Neuere deutsche Literatur und Ideengeschichte sowie Didaktik der deutschen Sprache und Literatur und Musikpädagogik an der Julius-Maximilians Universität Würzburg studiert. Nach der wissenschaftlichen Mitarbeit am interdisziplinären DFG-Graduiertenkolleg »Automatismen – Kulturtechniken zur Komplexitätsreduktion« hat sie zunächst als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Neuere deutsche Literatur an der Universität Paderborn gearbeitet. Promoviert wurde sie zum Thema »Hallo, wer spricht? Hallo, wer spricht! Über die Poetik der Selbstoptimierung in deutschsprachiger Gegenwartsliteratur«. Derzeit lehrt und forscht sie als Post-Doc am Lehrstuhl für Neuere Deutsche Literatur an

der Universität Paderborn. Einen Schwerpunkt hat sie in Wissenspoetologie, Post-Colonial Studies, Gegenwartsliteratur und Zoogeschichte(n).

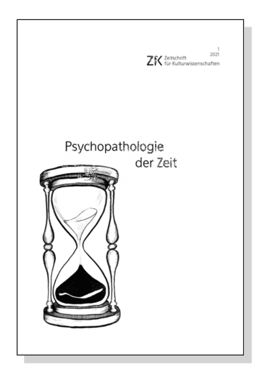
Prof. Dr. Martina Wagner-Egelhaaf studierte Germanistik und Geschichte an der Universität Tübingen. Die Promotion erfolgte mit der Arbeit »Mystik der Moderne. Zur visionären Ästhetik der deutschen Literatur im 20. Jahrhundert« 1997 ebenfalls in Tübingen. Im Anschluss war Martina Wagner-Egelhaaf Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universität Konstanz, wo sie 1994 mit der Studie »Die Melancholie der Literatur. Diskursgeschichte und Textfiguration« habilitiert wurde. Von 1995-1998 war sie Professorin für Neugermanistik, insbes. Literaturtheorie und Rhetorik an der Ruhr-Universität Bochum. Seit 1998 ist sie als Professorin für Neuere deutsche Literatur mit besonderer Berücksichtigung der Moderne und der Gegenwartsliteratur an der Universität Münster tätig. Zu ihren Forschungsschwerpunkten gehören die deutsche Literatur seit dem 18. Jahrhundert, Literaturtheorie und Rhetorik, Autobiographieforschung, Literatur im Verhältnis zu Religion, Politik und Recht.

Kulturwissenschaft



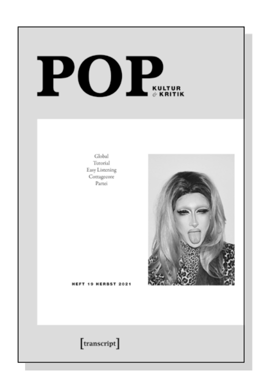
Stephan Günzel
Raum
Eine kulturwissenschaftliche Einführung

2020, 192 S., kart.
20,00 € (DE), 978-3-8376-5217-8
E-Book:
PDF: 16,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5217-2



Maximilian Bergengruen, Sandra Janßen (Hg.)
Psychopathologie der Zeit
Zeitschrift für Kulturwissenschaften, Heft 1/2021

Januar 2022, 176 S., kart.
14,99 € (DE), 978-3-8376-5398-4
E-Book:
PDF: 14,99 € (DE), ISBN 978-3-8394-5398-8



Thomas Hecken, Moritz Baßler, Elena Beregow,
Robin Curtis, Heinz Drügh, Mascha Jacobs,
Annekathrin Kohout, Nicolas Pethes, Miriam Zeh (Hg.)
POP
Kultur und Kritik (Jg. 10, 2/2021)

2021, 176 S., kart.
16,80 € (DE), 978-3-8376-5394-6
E-Book:
PDF: 16,80 € (DE), ISBN 978-3-8394-5394-0